

ISSN 2072-0297

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



23  
2023  
ЧАСТЬ VII

16+

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 23 (470) / 2023

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

*Главный редактор:* Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

*Редакционная коллегия:*

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

*Международный редакционный совет:*

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

---

---

**Н**а обложке изображен *Хемиун* (2600–2555 гг. до н. э.), древнеегипетский зодчий периода IV династии Древнего царства. Хемиун является предполагаемым автором Великой пирамиды фараона Хеопса в Гизе.

Происхождение Хемиуна точно неизвестно. Он считается сыном царевича Нефермаата, происходившего из Медума, и его супруги Итет, племянником или двоюродным братом Хеопса и внуком Снофру. У Хемиуна было три сестры и множество братьев. О жене и детях Хемиуна нет данных.

Задумав возвести для себя величественную усыпальницу, равной которой не было, нет и не будет нигде в мире, Хеопс в качестве архитектора пригласил, по некоторым данным, своего ближайшего родственника — Хемиуна.

Хемиун, который имел титул «мастер работ», согласившись разработать проект величайшей египетской гробницы, отказался от применения мелких камней для ее изготовления и остановил свой выбор на крупных известняковых блоках, которые тщательно подготовили подмастерья.

Вес каждого из использованных известняковых блоков составлял от 2,5 до 30 тонн. Всего для строительства грандиозной пирамиды Хеопса было использовано 2 300 000 таких блоков, соединенных друг с другом без помощи какого-либо раствора, а исключительно силой собственной тяжести. Размер блоков уменьшался с возрастанием высоты пирамиды: так, если первый ряд кладки составляли блоки высотой около 1,5 м, то для последних, самых высоких рядов выбирались 55-сантиметровые блоки.

Несмотря на то что история не сохранила для нас информации о том, кто именно выбрал для постройки пирамиды Хеопса Гизу, тем не менее, можно предположить, что это также относилось к компетенции архитектора. Хемиун нашел удивительно подходящее для строительства погребального комплекса место: на самой границе, отделяющей плодородные, полные жизни и солнца земли от печальной пустыни, названной египтянами Страной смерти. Кроме того, пирамида Хеопса, как, впрочем, и две ее «соседки» — пирамида Хефрена и пирамида Микерина, строго ориентирована Хемиуном по сторонам света, а погребальная камера, расположенная внутри пирамиды, имеет ориентир на Альфу — звезду, расположенную в созвездии Дракона. Тем самым древнеегипетский архитектор словно бы вписал свое творение в космическую орбиту.

По некоторым данным, Хемиун умер от болезни незадолго до окончания строительства Великой пирамиды, похоронен в сохранившейся мастабе неподалёку, разграбленной в древности. В этой мастабе, в одном из двух помещений была найдена в очень хорошем состоянии его статуя, на которой можно найти признаки очень высокого социального статуса изображённого. Это вообще единственная найденная статуя обычного человека (не фараона) того периода. Кроме этого, в ней был найден барельеф — портрет Хемиуна.

Величайшее творение Мастера работ было признано впоследствии одним из семи чудес света.

*Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина*

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПСИХОЛОГИЯ

**Беланова Ю. В.**

Саморегулируемое обучение как технология построения личностного профессионального плана старшеклассника.....431

**Борковая И. В.**

Исследование способностей в психологии и педагогике..... 435

**Викулина С. О.**

Вокальная арт-терапия как средство социальной адаптации личности .....437

**Галимуллина С. М.**

Исследование понимания детьми дошкольного возраста содержания книг с дополненной реальностью на примере познавательной литературы..... 439

**Гребенюк Н. М.**

Связь особенностей детско-материнских отношений и проявлений эмпатии у детей дошкольного возраста ..... 443

**Дядищев Н. А., Егоренко Т. А.**

Связь субъектной позиции обучающегося и профессионального самоопределения старшеклассников..... 446

**Жилеева А. А.**

Иррациональные установки студентов-психологов первого курса..... 450

**Иванова Д. В.**

Модель формирования эмоционального интеллекта медицинских работников (на примере БУЗ ВО ВГКП № 7 г. Воронежа) ..... 453

**Изварина Е. Р.**

К вопросу о взаимосвязи идентичности и коммуникации..... 455

**Кольчик Е. Ю., Романова М. М.**

Психологические особенности жизнестойкости подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации .....457

**Лачугина М. С.**

Взаимосвязь между креативностью и уровнем тревожности в подростковом возрасте ..... 459

**Окунева А. К.**

Психологическое обеспечение адаптации молодых сотрудников в медицинском учреждении.....461

**Слепова О. А.**

Психологическое благополучие женщины и особенности её отношения к матери ..... 463

**Тишковец О. А.**

Общение и взаимодействие матерей с детьми раннего возраста с отставанием речевого развития ..... 466

**Червоняк А. Д.**

Психологическая подготовка мальчиков и девочек к школьному обучению: основные аспекты ..... 472

**Эмиргамзаев А. С.**

Профессиональное самоопределение старшеклассников профильных классов..... 475

**Юрина Т. В.**

Специфика исследования эмоционального интеллекта в кросс-культурной психологии ... 478

### ТЕОЛОГИЯ

**Musaelyan E. N., Shepelenko D. S.**

Renovationist Schism in the Russian Orthodox Church.....480

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Антонова М. А., Потапова А. Ю.**

Физическая культура при избыточном весе .... 482

**Бабенко А. Ю., Антонова М. А.**Профилактика заболеваний и укрепление  
здоровья средствами физической культуры  
и спорта..... 484**Васильев А. И., Соболев С. В.**Совершенствование методики повышения  
точности кистевого броска в хоккее у юношей  
12 лет ..... 486**Конева Д. А., Дусалиева К. Б.**Уровень осведомленности студенческого  
сообщества о современных видах спорта  
и возможности их внедрения в повседневную  
жизнь ..... 488**Конева Д. А.**Женщина и спорт: особенности тренировочного  
процесса и социально-психологические  
аспекты ..... 490**Лемехов М. О.**Автоспорт: возможности реализации проектов  
в профильном университете ..... 491**Попова В. И., Азарова А. М., Махинова С. А.**Танцевальный спорт как средство духовно-  
нравственного воспитания детей..... 493**Попова В. И., Азарова А. М., Махинова С. А.**Средства общей физической подготовки  
спортсмена в танцевальном спорте..... 495**Попова В. И., Азарова А. М., Махинова С. А.**Профилактика нарушения осанки средствами  
танцевального спорта ..... 496**Попова В. И., Азарова А. М., Махинова С. А.**Требования к физической подготовленности  
спортсменов в танцевальном спорте ..... 498**Попова В. И., Азарова А. М., Махинова С. А.**Специфика травматизма в танцевальном  
спорте ..... 500**Прокопьев Н. Н.**Эффективность подготовки тяжелоатлетов  
в Красноярском крае ..... 502

## ПСИХОЛОГИЯ

### Саморегулируемое обучение как технология построения личностного профессионального плана старшеклассника

Беланова Юлия Владимировна, студент магистратуры  
 Научный руководитель: Егоренко Татьяна Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент  
 Московский государственный психолого-педагогический университет

*Были изучены особенности саморегулируемого обучения старшеклассников при построении их личностного профессионального плана.*

*Ключевые слова: саморегулируемое обучение, личностная саморегуляция, профессиональный план, старшеклассники, профессиональное самоопределение, подростки, старшеклассники.*

За последние десятилетия проблема саморегуляции поведения стала объектом неустанный изучения со стороны ученых разных научных направлений в психологии. Несмотря на то, что многие научные исследования и эмпирический материал уже имеются, эта проблема все еще остается нерешённой. Интерес к исследованию психической саморегуляции только возрастает, что свидетельствует об ее актуальности.

Одним из ключевых понятий в психологии является саморегуляция, которое трактуется по-разному различными научными школами. Некоторые ученые считают, что это процесс, где человек регулирует свое поведение, а другие связывают его с психологической стороной, пытаясь выявить механизмы такого поведения.

Важность саморегуляции в жизни каждого человека не подлежит сомнению, но, к сожалению, в школьной программе этот вопрос обычно обходится стороной. Особенно ярко нехватка внимания к развитию саморегуляции проявляется в старшем школьном возрасте, который является критическим периодом для формирования волевой активности. В этом возрасте формируются представления о себе и о мире, что в конечном итоге приводит к переходу в новую социальную среду взрослой жизни. Обучение становится все более важным и требовательным, что способствует развитию структур самознания и самоопределения.

Саморегулируемое обучение — это основа успешного профессионального самоопределения старшеклассников. Ведь взаимодействие между тремя переменными возникает во время учебы: когнитивными (например, представления об успешности деятельности), поведенческими (например, вовлеченность в процесс решения задачи) и средовыми (например, оценка деятельности преподавателем) факто-

рами. Если ребёнок будет правильно планировать, моделировать, распределять своё время и ресурсы, то это будет залогом успешного профессионального будущего.

**Теоретико-методологической основой нашего исследования стали:** исследования культурно — исторического подхода к развитию личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов); исследования профессионального самоопределения (Е.А. Климов, Н.С. Пряжников, Егоренко Т.А., Э.Ф. Зеер, Э. Эрикссон, Э. Фромм, А. Маслоу, К. Роджерс, Т.А. Егоренко, Д. Сьюпер, Е.А. Голломшток); научные исследования саморегуляции старшеклассников (Моросанова В.И., И.С. Кон, Конопкин О.А.)

**Объект исследования:** саморегулируемое обучение

**Предмет исследования:** саморегулируемое обучение в построении личностного профессионального плана старшеклассника

**Гипотеза исследования:** существует связь между компонентами индивидуальной саморегуляции личности старшеклассника и построения им личностно-профессионального плана

**Частные гипотезы:**

— настойчивость и самообладание способствует формированию активной позиции при построении личностно-профессионального плана

— чем более выражена мотивация достижения, тем сформированней активная позиция при построении личностно-профессионального плана

**Методики:**

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой

Тест-опросник А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (адаптация М.Ш. Магомед-Эминова)

«Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана

Методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е. А. Климов в адаптации Л. Б. Шнейдер)

**Эмпирическая база и выборка исследования:** испытуемые в количестве 101 чел, обучающиеся 10-х классов в возрасте от 15 до 17 лет ГБОУ «Школы № 902 «Диалог» и ГБОУ Школы № 1955 города Москвы

Для проведения исследования был применён метод математико — статистической обработки данных: коэффициент ранговой корреляции Спирмена для определения корреляционной связи сформированности между личным профессиональным планом и саморегуляцией старшеклассника. В ходе статистической обработки были получены следующие данные:

Таблица 1. Корреляционная связь шкал личного профессионального плана и стиля саморегуляции поведения

		Проф. идентичность	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценки	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень	
Ро Спирмена	Проф идентичность	Коэфф. корреляции	1,000	,969**	,148	,416**	,256**	,417**	,335**	,662**
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,000	,139	,000	,010	,000	,001	,000
		N	101	101	101	101	101	101	101	101
	Планирование	Коэфф. корреляции	,969**	1,000	,126	,455**	,263**	,436**	,358**	,691**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	.	,211	,000	,008	,000	,000	,000
		N	101	101	101	101	101	101	101	101
	Моделирование	Коэфф. корреляции	,148	,126	1,000	,256**	,438**	,320**	,005	,527**
		Знач. (2-х сторонняя)	,139	,211	.	,010	,000	,001	,962	,000
		N	101	101	101	101	101	101	101	101
	Программирование	Коэфф. корреляции	,416**	,455**	,256**	1,000	,364**	,530**	,373**	,743**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,010	.	,000	,000	,000	,000
		N	101	101	101	101	101	101	101	101
	Оценки	Коэфф. корреляции	,256**	,263**	,438**	,364**	1,000	,271**	,163	,620**
		Знач. (2-х сторонняя)	,010	,008	,000	,000	.	,006	,103	,000
		N	101	101	101	101	101	101	101	101
	Гибкость	Коэфф. корреляции	,417**	,436**	,320**	,530**	,271**	1,000	,281**	,664**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,001	,000	,006	.	,004	,000
		N	101	101	101	101	101	101	101	101
	Самостоятельность	Коэфф. корреляции	,335**	,358**	,005	,373**	,163	,281**	1,000	,543**
		Знач. (2-х сторонняя)	,001	,000	,962	,000	,103	,004	.	,000
		N	101	101	101	101	101	101	101	101
	Общий уровень	Коэфф. корреляции	,662**	,691**	,527**	,743**	,620**	,664**	,543**	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.
		N	101	101	101	101	101	101	101	101

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Выявлено наличие прямой связи между показателями шкалы «Самостоятельность» и выраженной активной проф. идентичностью. Старшеклассники с выраженной способностью способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Выявлено наличие прямой связи между шкалами «Планирование» и выраженной активной проф. идентичностью. Коэффициент корреляции достаточно высокий. Старшеклассник со сформированной потребно-

стью в осознанном планировании деятельности, обладает реалистичными, детализированными, действенными планами, поэтому осуществляет поиск дополнительных, индивидуальных путей профессиональной подготовки, стремится к практической реализации выбранных профессиональных целей, самостоятельно и осознанно выполняет деятельность

Выявлено наличие прямой связи между шкалами «Программирование» и выраженной активной проф. идентичностью. Высокая осознанность своих действий и поступков старшеклассником приводит к активной профессиональной идентичности — поиску дополни-

тельных, индивидуальных путей профессиональной подготовки.

Выявлено наличие прямой связи между шкалами «Гибкость» и выраженной активной проф. идентичностью. Чем более пластичен старшеклассник в отношении своих действий, тем более выраженная у него активная профессиональная идентичность, он отличается самоорганизованностью и формированием индивидуального стиля деятельности.

Выявлено наличие прямой связи между шкалами «Оценивание результатов» и активной профессиональной

идентичностью. Высокое оценивание своих результатов приводит к активной профессиональной идентичности — адекватно и объективно достигает своих целей, адаптирован к изменениям условий.

Выявлено наличие прямой связи между шкалами «Общий уровень саморегуляции» и активной профессиональной идентичностью. Высокий уровень саморегуляции приводит к активной профессиональной идентичности — способен управлять своим психоэмоциональным состоянием, сохранять внутреннюю стабильность в разных условиях.

Таблица 2. Корреляционная связь шкал волевой саморегуляции и личного профессионального плана

		Проф. идентичность	Общая шкала	Настойчивость	Самообладание	
Ро Спирмана	Проф. идентичность	Коэфф. корреляции	1,000	,695**	,438**	,960**
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,000	,000	,000
		N	101	101	101	101
	Общая шкала	Коэфф. корреляции	,695**	1,000	,893**	,734**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	.	,000	,000
		N	101	101	101	101
	Настойчивость	Коэфф. корреляции	,438**	,893**	1,000	,477**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	.	,000
		N	101	101	101	101
	Самообладание	Коэфф. корреляции	,960**	,734**	,477**	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000	.
		N	101	101	101	101

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Выявлено наличие прямой связи между шкалами «Настойчивость» и активной профессиональной идентичностью. Чем настойчивее и уверенней старшеклассник в достижении своих целей, тем более выражена у него активная профессиональная идентичность. Чем больше ценности он видит в начатом им деле, тем более выше у него сформирована профессиональная идентичность.

Выявлено наличие прямой связи между шкалами «Самообладание» и активной профессиональной идентичностью. Связь близка к единице, она довольно сильная. Старшеклассник владеет собой в различных ситуациях, что способствует формированию его активной профессиональной идентичности. К примеру, он знает, что ему нужно поступить в определенный ВУЗ. Он осознаёт к чему ему нужно готовиться, как готовиться, сколько сил потратить. Он готов к восприятию нового и идёт к своей цели.

Выявлено наличие прямой связи между «Общей шкалой» и шкалой активной профессиональной идентичности. Из этой связи мы можем сделать вывод, что активная профессиональная идентичность подкреплена достаточно высоким наличием самостоятельности и зрелости в отношении своих целей и действий. Чем уверенней и устойчивей намерения, тем активней у старшеклассника выражена его профессиональная идентичность.

Таблица 3. Корреляционная связь шкал мотивации достижения и личного профессионального плана

		Невыраженная	Мотивация_1	
Ро Спирмана	Невыраженная	Коэффициент корреляции	1,000	,912**
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,000
		N	60	60
	Мотивация_1	Коэффициент корреляции	,912**	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	.
		N	60	60

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

			Выраженная пассивная	Мотивация_2
Ро Спирмана	Средне-выраженная	Коэффициент корреляции	1,000	,930**
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,000
		N	33	33
Ро Спирмана	Мотивация_2	Коэффициент корреляции	,930**	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	.
		N	33	33
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).				
			Выраженная активная	Мотивация_3
Ро Спирмана	Выраженная	Коэффициент корреляции	1,000	,878**
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,004
		N	8	8
Ро Спирмана	Мотивация_3	Коэффициент корреляции	0,878**	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,004	.
		N	8	8
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).				

В ходе исследования была выявлена связь между компонентами индивидуальной саморегуляции личности старшеклассника и построения им личностно-профессионального плана.

Можно сделать вывод о том, что, чем ярче выражена мотивация достижения старшеклассника, чем больше и яснее видны его цели, тем лучше он настроен и ориентирован на построение своих ближайших професси-

ональных целей. Отсюда и высокая профессиональная идентичность. Уровень сформированности механизма осознанной произвольной регуляции непосредственно влияет на успех учащихся в учебной деятельности. В рамках концепции осознанной саморегуляции, характеристики процессов осознанной произвольной регуляции становятся базовыми особенностями учебной деятельности учащихся.

#### Литература:

1. Абульханова-Славская, К. А. Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. — М., 1982. — с. 32-41.
2. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности/К. А. Абульханова. — М.: Просвещение, 2009.
3. Даниленко, Г. Н., Швец А. Н., Швец Ю. Н. Проблемы профессионального самоопределения современных старшеклассников // ЗР. 2017. № 2.1.
4. Журавлева, О. В. Особенности мотивации профессионального выбора старшеклассников/О. В. Журавлева // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. — 2015. — № 1 (33). — с. 159-168.
5. Канс, И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. — М.: Политиздат, 2012.
6. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 2005. — 304 с.
7. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. 1995. № 4. С. 2635.
8. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение: теория и практика/Пряжников Н. С. — М.: Академия, 2007. — 512 с.

## Исследование способностей в психологии и педагогике

Борковая Инна Валентиновна, студент

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова (Беларусь)

*В данной статье автор анализирует основные вопросы и методологические подходы, которые послужили основой для развития психологии способностей как одного из направлений в психологии, а также рассматриваются взгляды отечественных психологов и педагогов на эту проблематику.*

**Ключевые слова:** способности, деятельность, общие способности.

Важное место в психолого-педагогической науке и практике занимает изучение способностей личности, что неудивительно, учитывая все возрастающий интерес к этой теме. Проблема способностей разбирается в различных аспектах, осуществляется анализ не только современных достижений и выводов, но и работ предыдущих авторов.

В конце XIX века были определены проблемы и методические подходы, которые стали основой для развития психологии способностей в качестве отдельной научной области.

Первой проблемой является развитие способностей и факторы их определения, которые в настоящее время известны только в виде взаимодействия генетических и окружающих факторов. Вторая проблема связана с взаимосвязью между различными типами способностей. Ф. Гальтон считал, что можно измерить уровень творческой одаренности, определяя продуктивность простейших психических процессов [2]. Однако, обнаружилось, что связь между творчеством, интеллектом и познавательными способностями значительно более сложна, чем предполагалось ранее.

Третья проблема связана с созданием методов измерения способностей и других психических свойств индивидуальности. Первоначально этой проблемой занимался Гальтон в рамках исследований в области психодиагностики и психометрики способностей [2].

В истории отечественной психологии многократно обсуждалась проблема способностей, и на нее обращали внимание такие ученые, как Б. Г. Ананьев, Э. А. Голубева, В. И. Дружинин, В. А. Крутецкий, В. С. Мерлин, В. Н. Мясищев, К. К. Платонов, Б. М. Теплов, С. Л. Рубинштейн, В. Д. Шадриков и другие. В своих первых работах С. Л. Рубинштейн выразил свою точку зрения по данной проблеме, рассмотрев предпосылки для развития способностей, вопросы общей и специальной одаренности. Он определил понятие «способность» как «способность к чему-либо, к определенной деятельности... Эта способность должна включать в себя разнообразные психические свойства и качества, которые являются необходимыми для выполнения определенной деятельности и соответствуют требованиям, предъявляемым к ней» [9, с. 149].

Согласно теории Л. С. Выготского, развитие способностей зависит от перестройки целого процесса, когда

и врожденные структуры, и внешние факторы, влияющие на развитие, работают вместе и подчиняются общей логике высших форм психики [1]. Развитие способностей зависит от роли знаковых средств и их интеграции в более сложные структурные объединения. При этом, естественным образом, возможности ребенка модифицируются в процессе освоения способов познания, а не игнорируются или культивируются. Этот подход имеет свою историю и продолжает развиваться в современных исследованиях.

М. Теплов же справедливо отмечал, что способности — это особенности каждого человека, которые позволяют ему успешно выполнять двигательную деятельность. Важно отметить, что способности не сводятся только к знаниям и умениям. В то же время свойства характера и личности не относятся к способностям, так как они не связаны прямо с успешностью деятельности. Например, характеристика «вспыльчивость» может быть индивидуальной особенностью человека, но не иметь отношения к его способностям в конкретной области деятельности. Стоит отметить, что понимание способностей как индивидуальных особенностей, важных для успешного выполнения задач, очень важно при определении потенциала каждого человека.

Последующие исследования Б. В. Теплова и его команды показали, что человеческие способности не могут быть сводимы к врожденным свойствам личности, так как врожденными могут быть только природные предпосылки и анатомо-физиологические особенности. Основой развития способностей является деятельность, в которой они проявляются и формируются. Следовательно, способности являются результатом определенной деятельности. Как отметил Б. М. Теплов, способности не только проявляются в конкретной деятельности, но и создаются благодаря ей [10].

А. Н. Леонтьев выделил два подхода в исследовании способностей: от анализа специальных способностей к выявлению их общей природы, и от общей природы человека к анализу проявления и развития способностей у отдельных людей. Он считал, что формирование способностей в онтогенезе происходит через процесс присвоения или овладения человеческими способностями и функциями, которые были исторически сформированы [6, с. 178].

Позже эти идеи были развиты В.Я. Гальпериным, Д.О. Элькониным, В.В. Давыдовым и другими учеными. Большинство последующих работ по изучению способностей основывались на методологических позициях, созданных Б.М. Тепловым и его школой.

Следует упомянуть, что К. Платонов и Н.С. Лейтес рассматривают способности как свойства личности, которые влияют на возможность и степень успеха в конкретной деятельности. Они также отмечают, что способности являются частью целостного вклада психической жизни человека и имеют индивидуальные различия по степени выраженности и своеобразию. Н.С. Лейтес проводил исследования возрастных предпосылок способностей [5;8].

А. Крутецкий утверждает, что способности человека не являются природными, а формируются и развиваются в процессе жизни при воздействии обучения и воспитания в определенной деятельности [4]. Валерий Шадриков рассматривает психические функциональные системы, которые обеспечивают полезные результаты в процессе их функционирования (психические про-

цессы). Так, способность можно определить как свойство функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности и проявляются в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации этих функций [11].

Способности — это индивидуальные психологические особенности личности, которые определяют ее успех в определенной деятельности. Они проявляются в скорости и легкости освоения способов ее организации и выполнения, и связаны с общими склонностями человека [7]. Способности — это совокупность психических свойств и качеств, которые обеспечивают успех в деятельности. Они также рассматриваются как новые психологические свойства, обуславливающие эффективность деятельности.

Таким образом, проблема способностей является одной из самых сложных в психологии, и в отечественной науке не существует единого понимания способностей, что приводит к различным терминологическим характеристикам.

#### Литература:

1. Выготский, Л. С. Мышление и речь. — М.: Педагогика, 2006.
2. Гальтон Фр. Тест на ДНК. С чего все начиналось? О наследственности, изменчивости и эволюции. — М.: Мысль, 2020.
3. Дружинин, В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. — СПб.: Питер, 2010.
4. Крутецкий, В. А. Психология. — М.: Просвещение, 1986.
5. Лейтес, Н. С. Об умственной одарённости. — М.: «Академия педагогических наук РСФСР», 1960.
6. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии — М.: Политиздат, 2010.
7. Петровский, А. В. Вопросы истории и теории психологии. Москва: Феникс, 1984.
8. Платонов, К. К. Проспект курса психологии. — М.: Наука, 1936.
9. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. — М.: МП РСФСР, 2012.
10. Теплов, Б. М. Психология. — М.: Педагогика, 1954.
11. Шадриков, В. Д. Психологическая характеристика. М.: Корпорация МУГО, 2009.

## Вокальная арт-терапия как средство социальной адаптации личности

Викулина Светлана Олеговна, студент  
Воронежский институт экономики и социального управления

*В статье рассматривается социальная адаптация личности и ее общие закономерности, а также характер, содержание. В качестве инструмента, способствующего успешной социальной адаптации рассмотрена вокальная арт-терапия. Научная новизна исследования заключается в разработке модели социальной адаптации личности в условиях вокальной арт-терапии.*

**Ключевые слова:** социальная адаптация, личность, арт-терапия, модель, психология.

**Введение.** Исследование социальной адаптации личности остается актуальным на протяжении многих десятилетий поскольку успешная адаптация позволяет эффективнее использовать человеческие ресурсы, выстраивать социальные связи, усваивать основы культуры общества, вносить собственный вклад в социально-экономическое развитие России.

Ученый Р.С. Нивидничий исследовал специфику и сущность, уровни организации и функциональные особенности социальной адаптации в контексте изменений в современном мире. Сформулированные им научные положения в виде предполагаемых результатов при составлении концепции исследования говорят о том, что социальная адаптация имеет достаточно четкую структуру, этапы и функциональную логику [1].

Н.Е. Шустова выдвинула гипотезу о том, что адаптация — это социальный процесс, сущность которого заключается в развитии личности [3].

С точки зрения философского подхода в исследовании социальной адаптации М.В. Ростовцева и З.В. Хохрина в рамках трех основных научных направлений: естественно-научного, психологического, философского предположили и доказали философский смысл адаптации, раскрываемый с точки зрения ее деятельного отношения, которое формируется между личностью и социальной средой и может быть направлено на разрешение возникающих между ними противоречий [2].

Не всегда процесс адаптации личности протекает гладко и не всегда появляется способность к активности, которая разрешает социальные противоречия при сохранении собственной самоидентичности. Проблемы, связанные с приспособлением к условиям профессиональной деятельности или обучения, часто разрушают личность, приводят к фрустрации. Найти способ сопровождения социальной адаптации личности — это задача психологов. Методы психологии позволяют выявить риски дезадаптации, подвести к этапу аккомодации, который заключается в перестройке механизмов умственной деятельности для успешного усвоения информации, а также подойти к конечному этапу — «ассимиляции, т. е. процессу присвоения события и преобразование его в мысленную сферу.

В исследовании предпринята попытка использовать вокальную арт-терапию для успешного прохождения всех этапов социальной адаптации. Вокальная арт-терапия —

это вид психологической коррекции и сопровождения социальной адаптации личности любого возраста, основанный на применении для терапии искусства, музыки и вокала. Вокальная арт-терапия проводится с целью воздействия на психоэмоциональное состояние личности.

Изучение научной и научно-практической литературы позволило сформулировать **цель исследования** — рассмотреть вокальную арт-терапию как средство социальной адаптации личности. В исследовании приняли участие студенты Воронежского института экономики и социального управления.

Для достижения цели была разработана модель социальной адаптации личности в условиях вокальной арт-терапии. В модели социальная среда представлена психологическим, социальным и физиологическим уровнями, которые подробно описаны. Следующая ступень — это создание комфортной безопасной среды вокальной арт-студии. Во время занятий психологом проводятся психологические упражнения, снимающие напряжение.

Взаимодействие и коммуникативные связи участников вокальной арт-студии являются эффективным стабилизатором эмоций в случае их лабильности. Конечным этапом реализации модели является успешная социальная адаптация.

Мониторинг эффективности модели проводился методом прямого опроса и методом наблюдения. Получены следующие результаты: выявлена специфика протекания адаптационных процессов в вокальной арт-студии, основанная на эмоционально-волевой сфере; проведен анализ адаптационных возможностей студентов в контрольной и экспериментальной группах; доказано, что студенты первокурсники, занимающиеся в вокальный арт — студии легко приспособились к социальным и учебным условиям вуза.

Таким образом, вокальная арт-терапия как средство социальной адаптации является одним из важнейших аспектов психологического воздействия на личность студента, направлена на получение положительного опыта нравственных и эмоциональных переживаний с помощью построения ситуаций успеха и удовлетворения потребности в признании.

Оптимизация социальной адаптации студентов предполагает создание комфортной в психологическом и социальном плане среды, которой является вокальная арт-студия.

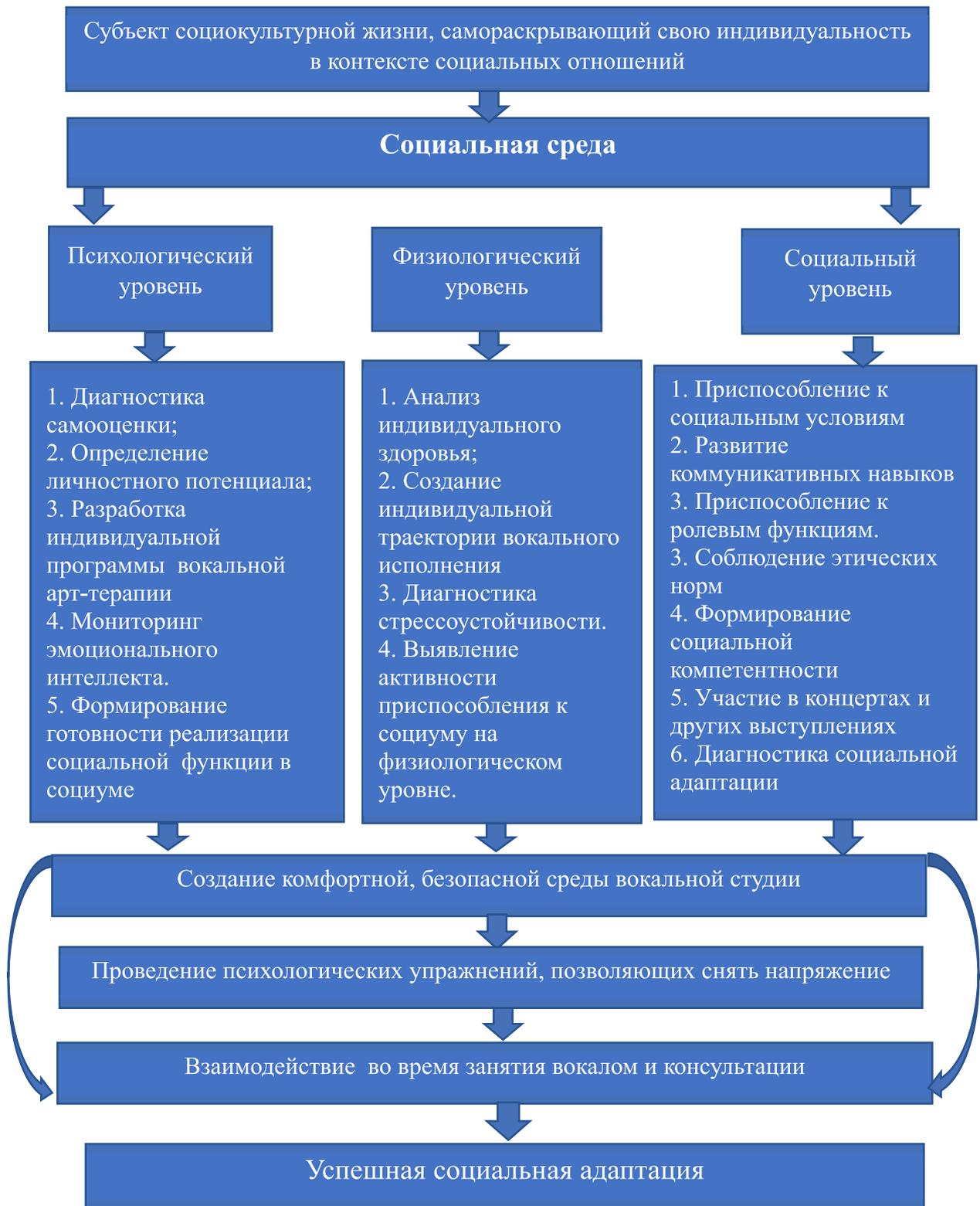


Рис. 1. Модель социальной адаптации личности в условиях вокальной арт-терапии

Литература:

1. Нивидничий, Р.С. Социальная адаптация как фактор развития современной общественной системы. Дисс... кандидата философских наук. Ставрополь, 2007, — 146 с.
2. Ростовцева, М.В., Хохрина З.В. Социальная адаптация: философские основания исследования. Философия и культура, 2017-5, с. 90-95.
3. Шустова, Н.Е. Социальная адаптация личности: автореф. дис. ... канд. социол. наук/Евгеньевна Наталья Шустова. — Саратов, 1999. — 132 с.

## Исследование понимания детьми дошкольного возраста содержания книг с дополненной реальностью на примере познавательной литературы

Галимуллина Светлана Минигуловна, студент магистратуры

Научный руководитель: Клопотова Екатерина Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент  
Московский государственный психолого-педагогический университет

*В данной статье представлены результаты исследования понимания детьми дошкольного возраста содержания книг с дополненной реальностью на примере познавательной литературы. В исследовании принимали участие 20 детей дошкольного возраста (5,5-6,5 лет) Из них 11 девочек и 9 мальчиков. Средний возраст-6 лет. Дети были разделены на две группы по 10 человек.*

*Эмпирическое исследование включало два этапа: выявление понимания детьми содержания книги с простыми картинками и с дополненной реальностью, сравнение и выявления предпочтения детьми одной из книг.*

**Ключевые слова:** познавательное развитие детей дошкольного возраста, цифровизация, книги с дополненной реальностью.

Современные цифровые технологии активно проникают во все сферы жизни человека и общества. Цифровизация всех сфер человеческой жизни не обошла стороной и сферу образования, сегодня активно используются различные информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).

С использованием цифровых технологий можно создавать уникальные возможности для образования и развития детей, увеличивая их интерес к учебному процессу и позволяя индивидуализировать подход к каждому учащемуся.

Современные ИКТ дают нам мощный инструмент для развития когнитивных способностей ребенка, таких как мышление, память, внимание, воображение, логика. Обучение с использованием ИКТ позволяет создавать условия для индивидуального развития каждого ребенка, учитывая его возраст, интересы и потребности, что стимулирует формирование познавательного интереса к окружающему миру и продвигает его познавательную активность. [1].

Все больше исследований о том, что общение с помощью информационно-коммуникационных технологий не просто дополняет и расширяет жизнь ребенка, но и влияет на всю структуру его деятельности как в офлайне, так и в онлайн режиме [2, с. 71-80].

Цифровые устройства сами по себе нейтральны и представляют только орудие для деятельности человека, которое допускает разнообразные способы применения.

В то же время современные воспитатели и родители детей дошкольного возраста недостаточно и редко используют цифровые устройства, адаптированные для детей дошкольного возраста.

По результатам исследований выяснилось, что родители в России нечасто прибегают к советам и рекомендациям специалистов по использованию цифровых устройств и контента для детей (не более 20%), что кардинально меньше, чем в США (более 50%) [3], [4].

В данной ситуации для детей раннего, младшего и среднего дошкольного возраста есть хорошая альтернатива — это книги с дополненной реальностью (AR).

Дополненная реальность (Augmented Reality — AR) — это технология, которая позволяет добавлять в реальный мир элементы виртуальной среды, с помощью мобильного устройства или специальных очков. Например, AR-технология позволяет дополнить изображение животного дополнительной информацией, которая отображается на экране смартфона. AR-технология может применяться в образовании, маркетинге, медицине, архитектуре, игровой индустрии и других сферах.

На сегодняшний день исследования зарубежных авторов в области применения дополненной реальности для обучения дошкольников [5], [6], [7], [8]. показывают, что использование книг с дополненной реальностью (AR) положительно влияет на познавательное развитие ребенка. В вышеуказанных исследованиях дети крайне положительно восприняли занятия, где использовались книги с дополненной реальностью, считая их более простыми и более эмоционально захватывающими, по сравнению с традиционными занятиями. Дополнительно было отмечено улучшение эмоционального состояния, что положительно влияет на обучение детей и способствуют активному запоминанию информации [9]. В процессе обучения эмоции детей влияют на их мотивацию, поскольку обучение — это как когнитивный, так и эмоциональный опыт. Если образовательные технологии обеспечивают позитивную эмоциональную поддержку, они с большей вероятностью приведут к положительному опыту обучения и улучшат результаты обучения. [10].

Теоретический анализ литературы показал, что использование современных цифровых технологий может оказывать положительное воздействие на познавательное развитие детей дошкольного возраста. На основании этого была выдвинута гипотеза о положительном воздействии познавательной литературы с дополненной реальностью (AR) на познавательное развитие дошкольников.

В свете вышесказанного, мы предположили, что книги с дополненной реальностью (AR) дают возможность дополнить обычную книгу новыми интерактивными эле-

ментами, что способствует более глубокому и интересному восприятию информации. Для детей дошкольного возраста, у которых на первом месте восприятие визуальной информации, использование AR-технологий может стать эффективным инструментом в обучении.

В нашей работе рассматривается возможность использования технологии дополненной реальности как средство познавательного развития дошкольников.

В исследовании приняли участие 20 детей дошкольного возраста (5,5-6,5 лет) Из них 11 девочек и 9 мальчиков. Средний возраст-6 лет.

Для чтения детям была выбрана книга «Атлас Планета Земля» 4D (Приложение 1).

Эта книга была выбрана на основании того, что является познавательной литературой, которая рассказывает о нашей планете Земля и Солнечной системе, в которой она находится. Обоснование выбора книги необходимо связать с возрастом детей и содержанием образовательной программы

Дети были разделены на две группы по 10 человек.

В одной группе детям зачитывали текст книги «Атлас Планета Земля» («Солнечная система», «Образование Земли», «Луна-спутник Земли») с показом иллюстраций без демонстрации 3 d картинок.

В другой группе детям зачитывали текст книги, сопровождая ее демонстрацией 3d картинок («Солнечная система», «Образование Земли», «Луна-спутник Земли») полученных при помощи приложения **Astar 4 D**.

Для оценки понимания детьми содержания книг была разработана следующая методика.

*Описание методики оценки понимания дошкольниками содержания книг с дополненной реальностью на примере познавательной литературы.*

Эмпирическое исследование включало два этапа: выявление понимания детьми содержания книги с простыми картинками и с дополненной реальностью и выявления предпочтения детьми одной из книг.

1. Выявление понимания детьми содержания книги с простыми картинками и с дополненной реальностью.

После прочтения книги индивидуально с каждым ребенком проводилась беседа, в процессе которой задавались 6 (шесть) вопросов, ответы на которые были в тексте книги:

- 1) На какой планете мы живем?
- 2) Самая большая планета?
- 3) Вокруг чего вращаются все планеты в Солнечной системе?
- 4) Из чего образовалась Земля?
- 5) Есть ли у земли спутник и как он называется?
- 6) Есть ли спутники у других планет?

Критерии оценивания:

1 (один) правильный ответ-1 балл

- 1) 5-6 баллов — высокий уровень понимания текста
- 2) 3-4 балла-средний уровень понимания текста
- 3) 1-2 балла — низкий уровень понимания прочитанного

Для проверки остаточных знаний опрос повторялся через два дня. Использовались те же вопросы.

2. Выявление предпочтения детьми книги с простыми картинками или с дополненной реальностью

Для выявления предпочтений детей одного из двух вариантов книги (с простыми картинками и с дополненной реальностью) после повторного опроса каждой группе дополнительно читалась та книга, которая вначале читалась другой группе. Таким образом все дети были знакомы с двумя вариантами книги «Атлас Планета Земля» — с книгой с простыми картинками и с книгой с демонстрацией дополненной реальности.

После того, как все дети были ознакомлены с обоими вариантами книги «Атлас Планета Земля» с ними, была проведена беседа, в которой были заданы следующие вопросы:

- 1) Какая из книг тебе больше понравилась?
- 2) Что понравилось в книге?
- 3) Что узнал нового?

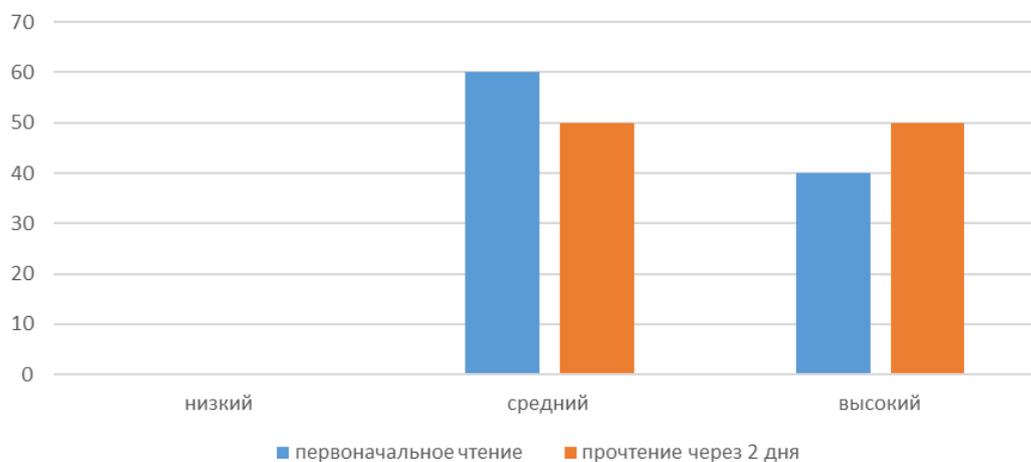
**Результаты оценки понимания детьми текста книги с обычными картинками (группа 1)**



Полученные данные позволяют нам говорить о том, что через два дня содержание, которые дети усвоили составило: низкий уровень-60%, средний уровень-60%. Т. е. в группе, после прочтения детям книги с традиционными

картинками наблюдается отрицательная динамика, показатели понизились. Высокий уровень не показал никто, средний уровень упал с 70% до 60%, низкий уровень повысился с 20 до 40%.

### Результаты понимания детьми текста книги с дополненной реальностью (группа 2)



Данные диаграммы показывают, что усвоенное детьми содержание текста книги с дополненной реальностью через два дня оказалось выше, чем сразу после прочтения.

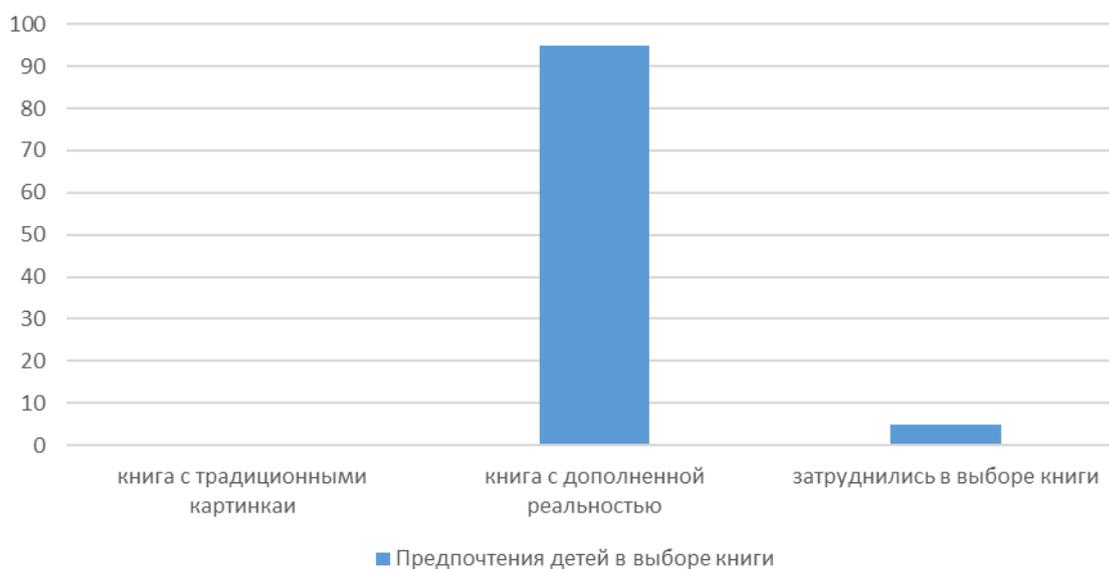
### Результаты оценки предпочтения детьми книги с традиционными картинками и с дополненной реальностью.

После проведения первой части эксперимента, детей обеих групп познакомили с двумя вариантами книги. Далее, на основании опроса детей были выявлены предпо-

чтения детьми книги с обычными картинками или книги с дополненной (таблица опроса с ответами в **приложении 4**).

В качестве предпочитаемой книги дети выбирали:

- 1) Книгу с обычными картинками выбрали — 0%
- 2) Книгу с дополненной реальностью выбрали 95% (19 детей из 20)
- 3) Затруднились в выборе-5% (1 ребенок из 20 детей)



Аргументируя предпочтения дети книги с дополненной реальностью, дети объясняли свой выбор возможностью наглядно увидеть процесс.

Примеры ответов детей:

- 1) Планеты кажутся настоящими в телефоне.
- 2) Очень красиво наша Земля крутится.
- 3) Захотелось в космос полететь.

- 4) Много спутников у одних планет, а у других их нет.

### Выводы

Сравнение данных по обоим группам показывают, что:

- 1) Понимание детьми старшего дошкольного возраста содержания познавательного текста с иллюстрациями в формате дополненной реальности значительно выше,

чем понимание аналогичного текста с рисованными иллюстрациями.

2) Информация, полученная детьми в процессе чтения познавательного текста с иллюстрациями в формате дополненной реальности, сохраняется значимо дольше, чем после прочтения аналогичного текста с рисованными иллюстрациями.

3) Книга с иллюстрациями в формате дополненной реальности является для детей более предпочтительной, чем аналогичная книга с рисованными иллюстрациями.

4) Привлекательность познавательной литературы с дополненной реальности для детей старшего дошкольного возраста обусловлена возможностью наглядно увидеть описанные процессы.

Проведенное исследование показало, что использование AR-технологий в образовательных целях может значительно улучшить познавательное развитие детей дошкольного возраста. Ребенок не просто рассматривает изображения и предметы, но и взаимодействует с ними, углубляется в процесс обучения и усваивает информацию более эффективно. AR-технологии позволяют воспроизводить сложные трехмерные объекты, которые реально недоступны в дошкольных учреждениях. Благодаря этому, дети могут более полно и глубоко понимать, и запоминать информацию, что, в свою очередь, способствует развитию их познавательной активности и интереса к обучению.

#### Литература:

1. Крежевских, О.В. Цифровые технологии в дошкольном образовании: на пути к демократизации/О.В. Крежевских, А.И. Михайлова // Педагогическое образование в России. — 2019. — № 9. — с. 60-70.
2. Солдатова, Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Том 9. № 3. с. 71-80. DOI: 10.17759/sps.2018090308
3. Рубцова, О.В., Клопотова Е.Е., Смирнова С.Ю., Сорокова М.Г. К проблеме цифровизации дошкольного детства: результаты эмпирического исследования // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2021): сб. статей II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 11-12 ноября 2021 г./Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. 26-35 с.
4. Смирнова, С.Ю., Клопотова Е.Е., Рубцова О.В., Сорокова М.Г. Особенности использования цифровых устройств детьми дошкольного возраста: новый социокультурный контекст // Социальная психология и общество. 2022. Том 13. № 2. С. 177-193. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2022130212>
5. Yilmaz, R. M., Kucuk S., Goktas Y. Are augmented reality picture books magic or real for preschool children aged five to six? // British Journal of Educational Technology. 2017. Vol. 48. N. 3. P. 824-841. URL: <https://disk.yandex.ru/i/ZG0JgPEahNSMQ>
6. Redondo, B., Cózar-Gutiérrez R., González-Calero J. A., Sánchez Ruiz R. Integration of augmented reality in the teaching of English as a foreign language in early childhood education // Early Childhood Education Journal. 2020. Vol. 48. N. 2. P. 147-155. URL: <https://disk.yandex.ru/i/wrt7qeQKz51sAA>
7. Tomi, A. B., Rambli D. R. A. An interactive mobile augmented reality magical playbook: Learning number with the thirsty crow // Procedia computer science. 2013. Vol. 25. P. 123-130. URL: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877050913012209>
8. Oranç, C., Küntay A. C. Learning from the real and the virtual worlds: Educational use of augmented reality in early childhood // International Journal of Child-Computer Interaction. 2019. Vol. 21. P. 104-111. URL: <https://disk.yandex.ru/i/Do91MGlmWyj1rw>
9. Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative affect on cognitive organisation: some implications for development. In N. Stein, B. Leventhal & T. Trabasso (Eds), Psychological and biological procession in the development of emotion. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
10. Antonio, A., Martin, N., & Stagg, A. (2012). Engaging higher education students via digital curation. Proceedings from Ascilite 2012: Future Challenges, Sustainable Futures. Wellington, New Zealand: Massey University. Retrieved 12 March 2015, from [http://www.ascilite.org/conferences/Wellington12/2012/images/custom/antonio%2c\\_amy\\_-\\_engaging.pdf](http://www.ascilite.org/conferences/Wellington12/2012/images/custom/antonio%2c_amy_-_engaging.pdf)

## Связь особенностей детско-материнских отношений и проявлений эмпатии у детей дошкольного возраста

Гребенюк Надежда Михайловна, студент

Научный руководитель: Авдеева Наталия Николаевна, кандидат психологических наук, профессор  
Московский государственный психолого-педагогический университет

*Ключевые слова:* эмпатия, детско-родительские отношения, детско-материнские отношения, дети дошкольного возраста.

### The connection between the characteristics of child-maternal relations and manifestations of empathy in preschool children

*Keywords:* the empathy, the parent-child relationship, the child-maternal relations, the preschool children.

В данной статье исследуется связь особенностей детско-материнских отношений и проявлений эмпатии у детей дошкольного возраста. С каждым годом возрастает понимание важности эмпатии, роли, которую эмпатия играет в развитии личности, общении. Становится понятным, как недостаток эмпатии влияет на нашу жизнь не только в масштабах одного человека, но и общества в целом. В дошкольном возрасте происходит становление и развитие социальной личности ребенка, он приобщается к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, ребенок пытается познать себя, свою индивидуальность, в том числе, и с помощью принятия других людей.

Развитие эмпатии в дошкольном возрасте выступает важным фактором для всего личностного развития современного ребенка, ведь обладая способностями к сочувствию, сопереживанию, восприятию эмоциональных проявлений других людей, ребенок в сложных условиях развития современного общества сможет лучше адаптироваться к реальной жизни и ориентироваться в социокультурном пространстве.

К сожалению, многие дети в современных семьях оказываются в эмоциональной изоляции от родителей, в том числе, и матерей. Не все матери хотят или могут поддерживать эмоциональный контакт со своим ребенком, который позволил бы развиваться чувству эмпатии у ребенка. Такие дети, к сожалению, не умеют эмоционально воспринимать окружающий мир, они вырастают жестокими, равнодушными, безразличными к чужому горю или несчастью, не в состоянии помочь ближнему человеку, который оказался в трудной жизненной ситуации.

Эмпатия является одним из важных условий просоциального (ориентированного на интересы другого) поведения, успешных межличностных отношений. Способность к эмпатии не является врожденной, формируется прижизненно в раннем детстве и зависит от характера общения и взаимодействия родителей с ребенком.

В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) у детей развиваются черты индивидуализации, формируются элементы эмоциональной компетентности: ребенок начинает понимать эмоции других людей, возникает осознанность [3, с. 423]. В этом возрасте дети общаются на личностном уровне, они учатся понимать чувства другого человека [8, с. 24].

К возрасту 7 лет у ребенка должно быть сформировано избирательно-постоянное предпочтение коммуникации, где ребенок общается с определенным кругом людей, по словам Л. И. Божович, это период социального «Я» [1, с. 35]. В этом возрасте изменяются отношения ребенка с социальным окружением и возникают новые чувства, эмоции и переживания.

В современной психологической литературе, несмотря на различные подходы к объяснению процесса, феномен эмпатии рассматривается как эмоциональная реакция, то есть, снижающая способность воспринимать эмоциональное состояние других людей. В психологической науке эмпатия рассматривается с позиций различных научных школ и концепций.

Большой вклад в разработку концепции эмпатии внес американский психолог, психоаналитик К. Роджерс, основатель гуманистического направления в психологической науке [6, с. 428]. На формирование его взглядов на феномен эмпатии повлиял практический опыт работы в начале своей карьеры с трудными детьми и подростками, неблагополучными, неполными семьями и пр. В таких ситуациях от консультанта особенно требовались теплота, внимательность, искренность и понимание отношения психоаналитика к клиенту.

Для К. Роджерса понятие эмпатии является центральным. Он определяет эмпатию как способность понимать и проникать во внутренний мир другого человека. Теперь рассмотрим разработанность понятия эмпатии в отечественной психологии. В советской и российской психологической науке содержание понятия «эмпатия» трактуется неоднозначно! Так, одни ученые определяют

ее как определенную способность, вторые как сложный процесс, третьи — как определенное состояние человека, на которое оказывает влияние разные факторы, а именно, внутренние психические процессы и психологические особенности личности.

Проявление эмпатического поведения в дошкольном возрасте определяется не столько внутренними мотивами характера ребенка, а одобрением окружающих, соблюдением морально-этических норм. [2, с. 12], [7, с. 24].

Не будет преувеличением, если отметить, что дети, выросшие в семьях, где имеется эмпатический опыт, сами получают бесценные примеры от родителей в их взаимодействии с другими людьми. Другими словами, ребенок может не только понимать ситуацию своего сверстника, активно взаимодействовать с ним, но и действовать и активно поддерживать его.

Признание родителями состояния своего ребенка и правильное понимание причин его эмоционального состояния, отношение к внутреннему миру ребенка и эмоциональная восприимчивость — все это позволяет обеспечить необходимый эмоциональный контакт с ребенком, осуществлять эмоциональную поддержку ребенка, а значит, способствует возникновению чувства эмпатии.

Появление эмоционального негативного отношения со стороны родителей, эмоциональное неприятие и прочие отрицательные моменты будут способствовать развитию у ребенка более низкого уровня эмпатического реагирования, что приводит к дальнейшим трудностям в процессе межличностных отношений между сверстниками и другими людьми. [5, с. 175]

Дошкольный возраст является сензитивным для развития социальных эмоций, в частности, эмпатических переживаний. Факторы развития эмпатии у детей: генетические, индивидуально-психологические (нервная система, темперамент, зеркальные нейроны, которые расположены в нескольких участках головного мозга, механизмы моторного и мимического подражания и т. д.), средовые, типы и стили семейного воспитания, детско-родительские отношения.

Е. Н. Васильева исследовала эмпатию у детей дошкольного возраста как часть процесса межличностного взаимодействия [2, с. 12]. Результаты исследования показали, что высокий уровень эмпатии у детей возникает на фоне надежного типа привязанности к родителям.

Н. М. Иванова описывает результаты эксперимента по исследованию уровня развития эмпатии детей в старшем дошкольном возрасте. Автор рассматривает эмпатию как один из психологических механизмов формирования эмпатийного поведения ребенка в условиях ДООУ [4, с. 28].

Можно отметить, что доверительное взаимоотношение в семьях между родителями и детьми, основанное на чувствах эмпатии к другим людям предопределяет в целом гармоничное развитие личности ребенка.

**Целью** данного исследования является теоретическое обоснование и практическое подтверждение наличия связей особенностей детско-материнских отношений

и проявлений эмпатии у детей дошкольного возраста. Поставленная цель исследования позволяет определить следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать отечественные и зарубежные подходы к исследованию эмпатии, стилей детско-родительских отношений, их влияния на развитие социально-эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

2. Провести эмпирическое исследование, направленное на установление связи между особенностями детско-материнских отношений и проявлений эмпатии у детей дошкольного возраста.

**Объект исследования** — детско-материнские отношения и проявления эмпатии у детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования** — связь особенностей детско-материнских отношений и проявлений эмпатии у детей дошкольного возраста.

**Общая гипотеза** исследования: существует связь между особенностями детско-материнских отношений и проявлениями эмпатии у детей дошкольного возраста.

Кроме того, выдвинута и **частная гипотеза**: стиль детско-материнских отношений, включающий в себя отзывчивость, эмоциональное принятие, сопереживание, учет эмоционального состояния ребенка соотносится с высоким уровнем проявления эмпатии у детей дошкольного возраста.

**База исследования**: дошкольные государственные образовательные учреждения г. Москвы. В исследовании приняли участие дети дошкольного возраста в количестве 40 человек, из них, 18 мальчиков, 22 девочки. Средний возраст детей 6,2 года (минимум = 5 лет, максимум = 7 лет), ст. отклонение = 0,73. Кроме того, в исследовании принимали участие матери, имеющих детей старшего дошкольного или младшего школьного возраста (40 чел.).

**Теоретические и методологические основания исследования.** Исследование строится на теоретических принципах личностного развития (Д. Б. Эльконин, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Л. И. Божович), научной концепцией общения М. И. Лисиной и ее учеников, положения отечественных психологов о роли эмпатии в развитии личности (Д. Б. Эльконин, И. М. Юсупов, А. А. Бодалев, Л. П. Выговская, Т. П. Гаврилова, А. В. Запорожец, Л. П. Стрелкова, О. И. Цветкова и др.), типологии привязанностей (Дж. Боулби, М. Эйнсворт, М. Мэйн, Н. Н. Авдеева, Н. А. Хаймовская, Г. В. Бурменская), концепции детско-родительских отношений (А. Я. Варга, А. А. Бодалёв, В. В. Столин, М. И. Лисина, Г. Т. Хоментаскас).

Для решения поставленных задач данного исследования использовались следующие **методы исследования**:

— общенаучные (анализ научной литературы, синтез, обобщение, сравнительный метод, систематизация) по теоретическим вопросам проблемы исследования;

— эмпирические (психодиагностические методы, были использованы следующие методики: 1 — «Опросник эмоциональных отношений в семье» Е. И. Захаровой [5, с. 179], 2 — «Характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей» А. М. Щетининой) [7, с. 5], 3 — Опросник «Проявление эмпатии к сверстнику» Е. Н. Ва-

сильевой [2, с. 12], анкетировании родителей для выявления особенностей детско-родительских отношений с целью уточнения особенностей эмоционального детско-родительского взаимодействия (авторская методика) в практической части исследования;

— статистические методы (критерий Колмогорова-Смирнова, непараметрический коэффициент корреляции Спирмена,) позволили с надежностью и достоверностью провести обработку результатов исследования. При этом использовались программные средства MS Excel и SPSS Statistics 22.

В процессе анализа полученных данных удалось установить по данным опросника «Характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей» очевидно, что в среднем, опрошенные матери высоко оценивают уровень эмпатии у своих детей (среднее 29,55). Детей с низким уровнем развития эмпатии нет. У двух детей наблюдается средний уровень эмпатии. По опроснику «Проявление эмпатии к сверстнику» в этой методике 55% детей получили оценку выше среднего, 45% — ниже среднего. Описательная статистика анкеты для родителей демонстрирует, что средний балл равен 19,9 (при максимальном балле 23). То есть можно сказать, что большинство матерей отмечают, что у них (по их оценке) хорошие отношения с детьми.

Особенности детско-материнских отношений изменялись при помощи анкеты детско-родительских отношений и опросника эмоциональных отношений в семье, а проявление эмпатии детей оценивались опросником «Характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей» и опросником «Проявление эмпатии к сверстнику».

Существенное количество корреляционных взаимосвязей было получено между опросником эмоциональных отношений в семье и опросником проявления эмпатии к сверстнику. Больше всего корреляций обнаружено со шкалой Помощь другу: баллы по этой шкале довольно сильно положительно коррелируют почти со всеми шкалами опросника эмоциональных отношений.

То есть можно сказать, что чем выше материнское принятие, способность матери понимать состояние ребенка, сопереживание ребенку, стремление к телесному контакту, оказание эмоциональной поддержки и т. д., тем скорее ребенок будет готов оказывать помощь друзьям.

Значимые положительные корреляции были обнаружены между несколькими шкалами опросника эмоциональных отношений (в основном это шкалы, относящиеся к блоку эмоционального принятия) и шкалой «Проявление сочувствия товарищу, нарушившему какую-либо норму поведения или указание взрослого».

Чем больше положительных эмоций мать испытывает при общении с ребенком, чем больше она удовлетворена собой как родителем, чем более позитивен эмоциональный фон в отношениях, тем чаще ребенок будет склонен к проявлению сочувствия, причем даже к тем детям, которые были наказаны за плохой проступок.

Общая шкала опросника «Проявление эмпатии к сверстнику» связана с результатами по всем трем блокам опросника эмоциональных отношений (блок чувствительности, блок эмоционального принятия и блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия) и с частными шкалами: понимание причин состояния ребенка, безусловное принятие, отношение к себе как к родителю, преобладающий эмоциональный фон взаимодействия, оказание эмоциональной поддержки, умение воздействовать на состояние ребенка. Все выявленные взаимосвязи положительные.

#### **Выводы:**

1. Исследование показало, что большинство матерей оценивают свою способность к принятию и пониманию состояния своего ребенка на достаточно высоком уровне. На низком уровне матери дают оценку своей способности к сопереживанию ребенку и способности изменить свое поведение в зависимости от состояния ребенка. Выше всего матери оценили свое принятие ребенка и понимания состояние ребенка.

Выявлены показатели различий в ответах матерей в большей степени оценивания себя как родителя (матери либо оценивают себя очень высоко или очень плохо) и в стремлении матери к контакту с ребенком (некоторые матери стараются избегать контакта с ребенком, включая как телесные, так и эмоциональные проявления).

2. В своей оценке матери чаще оценивали детей как склонных к проявлению эмпатических реакций и имеющих гуманистический тип реакции. В то же время, результаты диагностики детей показали, что дети в равной степени оценивают себя как детей с высокой и низкой эмпатией (по среднему баллу). Большинство детей чаще проявляли эмпатию и готовность помочь, когда помощь требовалась другу.

3. В результате исследования было доказано, что особенности детско-материнских отношений включает в себя такие качества как отзывчивость, эмоциональное принятие, сопереживание, учет эмоционального состояния ребенка, и они напрямую связаны с проявлениями эмпатии у детей дошкольного возраста на достаточно высоком уровне.

4. Выявлено, что матери, которые демонстрировали эмоциональное принятие, были готовы оказывать эмоциональную поддержку, понимали эмоциональное состояние ребенка и умели на него воздействовать, а также кто высоко оценивал свои родительские качества и характер отношений с ребенком, дети были склонны к более высокому уровню проявления эмпатии к сверстникам (особенно в ситуациях, когда требовалась оказать помощь другу).

Следует отметить, что высокое эмоциональное принятие матерей связано со способностью дошкольников проявлять эмпатию даже в тех ситуациях, когда большинство детей не спешат прийти на помощь сверстнику, а в большей степени порицают его поведение (например,

сверстник нарушил правила, установленные воспитателем, и был наказан определенным образом).

5. Было выявлено, что уровень поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия имеет прямую взаимосвязь с проявлением эмпатийных чувств у детей. Матери, у которых было обнаружено высокое стремление к эмоциональному взаимодействию с ребенком (телесному контакту, эмоциональной поддержке, ориентации на состояние ребенка), дети в большей степени оказались эмпатийными личностями, которые готовы проявить сочувствие и оказать посильную помощь в отношениях со сверстниками.

Таким образом, выдвинутая нами общая гипотеза о том, что существует связь между особенностями детско-материнских отношений и проявлениями эмпатии у детей дошкольного возраста, нашла свое подтверждение, в частном порядке гипотеза также подтвердилась.

В заключении можно сказать, что поставленные цели и задачи исследования были выполнены. В дальнейшем перспектива продолжения исследования возможна в части анализа уровня проявления эмпатии у мальчиков и девочек, а также изучения наличия связей эмоционального взаимодействия отца с ребенком дошкольного возраста и проявления у него эмпатийных чувств.

#### Литература:

1. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. — Санкт-Петербург: Питер, 2018. — 398 с.
2. Васильева, Е. Н. К проблеме возрастной сензитивности в проявлении эмпатии у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. -2006. -№ 1. -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-vozzrastnoy-senzitivnosti-v-proyavlenii-empatii-u-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 21.02.2023).
3. Дубровина, И. В. Возрастные особенности психического развития детей. — Москва: МСПИ, 2019. — 423 с.
4. Иванова, Н. М. Результаты опытной экспериментальной работы по развитию эмпатии у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2010. — Т. 16, № 4. — с. 27-30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16348661> (дата обращения: 21.02.2023).
5. Карягина, Т. Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дисс. ... канд. психол. наук. — Москва, 2013. — 175 с.
6. Лидерс, А. Г. Психологическое обследование семьи: учеб. пособие-практикум. — Москва: Академия, 2007. — 432 с.
7. Роджерс, К. Эмпатия // Психология мотивации и эмоций; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. — Москва: ЧеРо, 2002. — с. 428-430.
8. Стрелкова, Л. П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Москва, 1987. — 24 с.
9. Щетинина, А. М. Диагностика социального развития ребенка: учеб.-метод. пособие. — Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. — 88 с.

## Связь субъектной позиции обучающегося и профессионального самоопределения старшекласников

Дядищев Никита Александрович, студент магистратуры;  
Егоренко Татьяна Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент  
Московский государственный психолого-педагогический университет

*В статье авторы исследуют связь сформированности субъектной позиции и компонентов профессионального самоопределения старшекласников.*

**Ключевые слова:** профессиональное самоопределение, субъектная позиция, старшекласники.

Актуальность исследования заключается в том, что выбор профессии играет важную роль в жизни обучающихся старших классов. Современная ситуация, характеризующаяся быстрым развитием экономики и социальных изменений, создает сложности при выборе профессии. Старшекласники также сталкиваются с испытаниями, такими как экзамены (ОГЭ и ЕГЭ), результаты

которых влияют на поступление в вуз и выбор университета.

В зарубежной и отечественной литературе существует множество взглядов на проблему профессионального самоопределения. Среди ученых, изучавших эту проблему, можно назвать Д. Сьюпера, Э. Берна, Д. Холланда, Е. А. Климова, С. Н. Чистякову, Н. С. Пряжникову, А. Ад-

лера, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, Е.А. Голомштока, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Э.Ф. Зеера, Ретивых М.В., Чистякову С.Н. и др. Все эти исследования объединяет идея, что личностный потенциал является основой для профессионального самоопределения.

Процесс самоопределения в поведении человека основан на мотивации, которая включает внутреннюю и внешнюю мотивацию. Внутренняя мотивация предполагает выполнение деятельности из интереса и удовлетворения психологических потребностей, без внешних стимулов. Существует 3 особенности позиции обучающегося:

— Субъектная. Данная позиция характерна для людей, у кого сознательное и активное отношение к процессу обучения;

— Объектная. Обладатели такой позиции следуют указаниям взрослых, пренебрегая собственными интересами и желаниями;

— Негативная. Такая позиция относится к людям, которые отрицают ценности обучения.

Сформированность субъектной позиции играет важную роль в процессе профессионального самоопределения учащихся. Это влияет не только на их учебную деятельность, но также является важным для создания предпосылок для принятия профессионального выбора. Исследования Л.И. Божович, Е.И. Исаева, В.И. Слободчикова и В.К. Зарецкого подтверждают этот факт. Таким образом, эти исследования помогают понять важность развития субъектной позиции учащихся в контексте профессионального самоопределения.

Статус профессиональной идентичности как показатель профессионального самоопределения старшеклассников может быть выражен следующим образом:

— Неопределенная идентичность характеризуется отсутствием планов и целей в отношении будущей профессиональной деятельности;

— Навязанная идентичность характеризуется выбором профессии под влиянием окружающих, а не собственным желанием;

— Мораторий или кризис выбора характеризуется поиском наиболее подходящей профессии путем сопоставления различных вариантов;

— Сформированная идентичность характеризуется готовностью или уже сделанным выбором будущей профессиональной деятельности.

Теоретико-методологическими основами нашего исследования стали: исследования особенностей раз-

вития личности старших школьников (Л.С. Выготский, Э. Эриксон, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев), научные исследования в области профессионального самоопределения и профессионального развития (Е.А. Климов, Э.Ф. Зеер, Н.С. Пряжников, Т.В. Кудрявцев, Дж. Холланд, Э. Эриксон, Т.А. Егоренко, А.А. Азбель, О.А. Шляпкинова), исследования, рассматривающие человека как субъект саморазвития (К.Д. Ушинский, К.А. Абульханова-Славская, В.В. Давыдов, С.Л. Рубинштейн, Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков).

**Объект исследования:** профессиональное самоопределение старшеклассников.

**Предмет исследования:** субъектная позиция и профессиональное самоопределение старшеклассников.

**Гипотеза:** существует связь сформированности субъектной позиции и компонентов профессионального самоопределения старшеклассников.

**Частные гипотезы:**

Существует связь степени выраженности позиции к обучению и статусом профессиональной идентичности как показателя профессионального самоопределения старшеклассников;

Существуют различия в степени сформированности профессиональной идентичности как показателя профессионального самоопределения старшеклассников в зависимости от выраженности их позиции к обучению.

**Методики:**

— Опросник «Субъектная позиция» В.К. Зарецкого, Ю.В. Зарецкого и И.Ю. Кулагиной;

— Опросник ДДО Е.А. Климова в модификации А.А. Азбель;

— Методика изучения статусов профессиональной идентичности. А.А. Азбель, А.Г. Грецов;

— Мотивы выбора профессии Овчаровой Р.В.

**Эмпирическая база и выборка исследования:** 101 старшеклассник 16-17 лет, обучающихся в 10 классах школы «ГБОУ Школа № 902 «Диалог» г. Москва.

В процессе исследования был применен коэффициент корреляции Спирмана для определения корреляционной связи сформированности субъектной позиции и компонентов профессионального самоопределения старшеклассников. В ходе статистической обработки были получены следующие данные:

1. Обратная корреляционная связь между показателями субъектной позиции и навязанного статуса профессиональной идентичности. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Корреляционная связь субъектной позиции обучающихся с навязанным статусом профессиональной идентичности

		Навязанная	
R <sub>о</sub> Спирмана	Суб_поз	Коэффициент корреляции	-,226*
		Знач. (2-х сторонняя)	,023
		N	101
*Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)			

Данная связь означает, что чем больше выражена субъектная позиция у обучающегося, тем менее он подвержен навязанной профессиональной идентичности.

2. Прямая корреляционная связь между показателями объектной позиции и неопределенного статуса профессиональной идентичности. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2. Корреляционная связь объектной позиции обучающихся с неопределенным статусом профессиональной идентичности

		Неопределенная	
Ро Спирмана	Об_поз	Коэффициент корреляции	,221*
		Знач. (2-х сторонняя)	,026
		N	101
*Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)			

Выявленная связь указывает на то, что люди с выраженной объектной позицией в процессе формирования своей профессиональной идентичности могут испытывать неопределенность при выборе профессии.

3. Прямая корреляционная связь между показателями объектной позиции и навязанного статуса профессиональной идентичности. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3. Корреляционная связь объектной позиции обучающихся с навязанным статусом профессиональной идентичности

		Навязанная	
Ро Спирмана	Об_поз	Коэффициент корреляции	,406**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000
		N	101
**Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)			

Это значит, что чем более выражена объектная позиция у человека, тем больше вероятность, что он будет подвержен навязанным статусам профессиональной идентичности.

4. Обратная корреляционная связь между показателями объектной позиции и сформированного статуса профессиональной идентичности. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4. Корреляционная связь объектной позиции обучающихся со сформированным статусом профессиональной идентичности

		Сформированная	
Ро Спирмана	Об_поз	Коэффициент корреляции	-,270**
		Знач. (2-х сторонняя)	,006
		N	101
**Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)			

Выявленная связь указывает на то, что чем более выражена объектная позиция, тем ниже сформированная идентичность.

5. Прямая корреляционная связь между показателями негативной позиции и неопределенного статуса профессиональной идентичности. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5. Корреляционная связь негативной позиции обучающихся со сформированным статусом профессиональной идентичности

		Неопределенная	
Ро Спирмана	Нег_поз	Коэффициент корреляции	,205*
		Знач. (2-х сторонняя)	,040
		N	101
*Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)			

Данная связь означает, что чем более выражена негативная позиция, тем более выражена неопределенный статус идентичности.

В нашем исследовании мы сосредоточились на сравнении двух групп испытуемых с использованием критерия U-Манна-Уитни: группы с выраженной субъектной позицией и группы с позицией, которая отличается от субъектной (объектная и негативная).

В результате статистического анализа были найдены статистически значимые различия между группами с субъектной и отличной от нее позиции по показателям методики «Статусы профессиональной идентичности»: «Неопределенная», «Навязанная» и «Сформированная». Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6. Достоверность различий в группах с разной позицией к обучению

	Неопределенная	Навязанная	Сформированная
U Манна-Уитни	867,500	846,000	824,000
W Вилкоксона	2883,500	2862,000	1565,000
Z	-2,328	-2,645	-2,618
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,020	,008	,009

Из полученных результатов видно, что группа обучающихся с выраженной субъектной позицией имеют более сформированную профессиональную идентичность по сравнению с позицией, отличающейся от субъектной. Т. е. выраженная субъектная позиция обуславливает более высокий уровень самоопределения в профессиональной сфере.

Согласно всем полученным данным исследования, было выявлено, что чем больше у старшеклассника выражена субъектная позиция, тем меньше у него навязанная профессиональная идентичность, тогда как школь-

ники с выраженной объектной позицией более склонны к данной идентичности.

Исходя из всего вышеперечисленного становится очевидным, что субъектная позиция обучающегося имеет важное значение в процессе формирования профессионального самоопределения. Эти результаты подчеркивают необходимость способствования развитию субъектной позиции обучающихся в процессе образования, чтобы обеспечить им возможность осознанного и свободного выбора профессии в будущем.

Литература:

1. Грецов, А. Г., Азбель А. А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2012.
2. Егоренко, Т. А. Мотивация обучения как аспект самоопределения личности на этапе ее допрофессионального развития [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 2. с. 49-55. doi: 10.17759/jmfr.2019080205.
3. Зарецкий, Ю. В., Зарецкий В. К., Кулагина И. Ю. Методика исследования субъектной позиции учащихся // Психологическая наука и образование. 2014. № 1. С. 98-109.
4. Зарецкий, Ю. В. Субъектная позиция по отношению к учебной деятельности как ресурс развития и предмет исследования // Консультативная психология и психотерапия, 2013, № 2 (77), с. 110-128.
5. Исаев, Е. И., Слободчиков В. И. Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах: Учебное пособие. — М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. — 432 с. — (Серия «Основы психологической антропологии», кн. третья).
6. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 304 с.
7. Профессиональная ориентация учащихся: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов [Текст]/под ред. А. Д. Сафонова. — М.: Просвещение, 2012. — 223 с.
8. Слободчиков, В. И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие/В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. — 400 с. — (Серия «Основы психологической антропологии», кн. вторая).

## Иррациональные установки студентов-психологов первого курса

Жилеева Ангелина Алексеевна, студент

Научный руководитель: Стародубец Ольга Дмитриевна, кандидат психологических наук, доцент  
Амурский государственный университет (г. Благовещенск)

*В данной работе рассматриваются иррациональные установки, которым подвержены студенты-психологи, обучающиеся на первом курсе. Исследование показало, что многие студенты действительно имеют иррациональные убеждения, такие как катастрофизация, долженствование в отношении себя и других, установки самооценки и рациональности мышления, уровень фрустрационной толерантности. Автором утверждается, что эти установки могут препятствовать успешному и продуктивному обучению на данном направлении. Это исследование подчеркивает важность устранения этих установок на раннем этапе психологического образования.*

**Ключевые слова:** иррациональные установки, установки, самооценка, рациональность, мышление, стресс.

**Актуальность.** На сегодняшний день работ на тему исследования иррациональных установок и их влияния на личность не так уж много, чтобы говорить об актуальности или неактуальности данной темы. Огромный вклад в изучение установок внёс Дмитрий Николаевич Узнадзе, в то время как иррациональные установки описал зарубежный психолог Альберт Эллис. Установки являются неотъемлемой частью людского поведения, одним из главных аспектов, которые определяют жизненный путь человека, поэтому говорить об их важности не приходится. Иррациональные установки, как подвид, также имеют фундаментальное значение в будничной жизнедеятельности человека.

**Введение.** Студенты-психологи — это люди, которые учась на соответствующем направлении высшего образования, обучаются искусству психологической работы с людьми. Отчего-то многие ожидают, что студенты данного направления, несмотря на своё гордое звание первокурсника, хорошо понимают свои собственные эмоции и проявления поведения. Это не совсем так: некоторые, если не многие, учащиеся имеют иррациональные установки, которые могут повлиять на их успеваемость в учёбе и успешность в внеучебной жизни. Эта работа представляет собой резюме локального психологического исследования иррациональных установок студентов-психологов. В данной работе использованы данные о различных установках двадцати студентов, включающих: катастрофизацию, долженствование в отношении себя и других, фрустрационной толерантности, самооценке и рациональности мышления.

Установка — неосознаваемая готовность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении, возникает при наличии потребности и ситуации ее удовлетворения, при взаимодействии субъекта со средой (Узнадзе Д. Н.).

Иррациональные установки — жёсткие когнитивно-эмоциональные связи, конфронтующие с реальностью и противоречащие объективным условиям, закономерно приводящие к дезадаптации личности (Эллис А.).

Иррациональные установки имеют весьма обязательный характер и воспринимаются как предписание, своеобразный «приказ». Эти установки часто вызваны

страхом, тревожностью или другими негативными эмоциональными явлениями, которые затуманивают рациональность в сознании, заставляют думать и действовать иррационально. Иррациональные установки могут иметь негативные последствия для психического здоровья, социальных отношений личности и способности принимать рациональные решения. Конкретными примерами иррациональных установок являются: перфекционизм, «черно-белое мышление», катастрофизация, чрезмерное обобщение и многие другие схожего рода паттерны установочного поведения. Иррациональные установки сильно ограничивают восприятие и гибкость мышления, избавляясь от них, люди могут улучшить свое общее самочувствие и жить более полноценной жизнью, ведь, как известно, стресс, получаемый от иррациональных установок, ведёт к дистрессу, который имеет большое влияние на физиологическое состояние организма.

### Материалы и методы

Эмпирическое исследование проводилось по методике психолога Альберта Эллиса, автора Рационально-Эмоционально-Поведенческой терапии, тест «Диагностика иррациональных установок» (адаптация Каменюкина А., Ковпака Д.). Был использован перечень из 50-ти вопросов, который предложили 20-ти студентам-первокурсникам, обучающимся на направлении «Психология».

### Результаты и обсуждение

Катастрофизация — это когнитивное искажение, при котором люди воспринимают ситуации намного хуже, чем они есть на самом деле. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий показатель говорит об обратном.

По данным выборки, указанных на рисунке 1, 75% студентов имеют среднюю подверженность стрессу по шкале катастрофизации, что свидетельствует о наличии иррациональной установки. Остальные 25% студентов имеют ярко выраженный уровень катастрофизации, что делает их сильно подверженными стрессу. Наличие такой иррациональной установки приводит к развитию тревожности, депрессии и похожих проблем с психическим здоровьем.

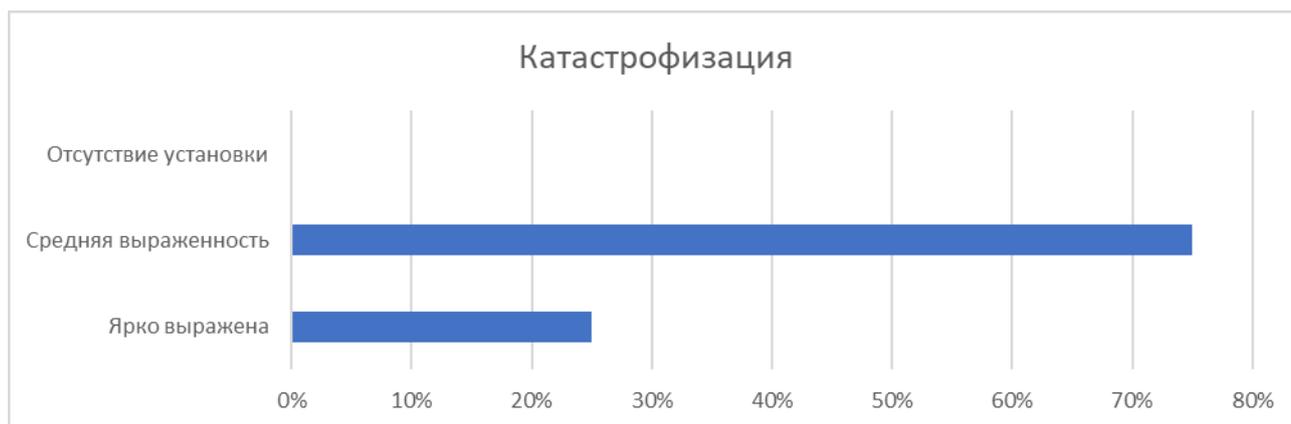


Рис. 1. Результаты исследования

Иррациональные установки долженствования в отношении себя предполагают установление нереалистичных

ожиданий по поводу своей деятельности и резкую критику в отношении себя, если ожидания не оправдываются.

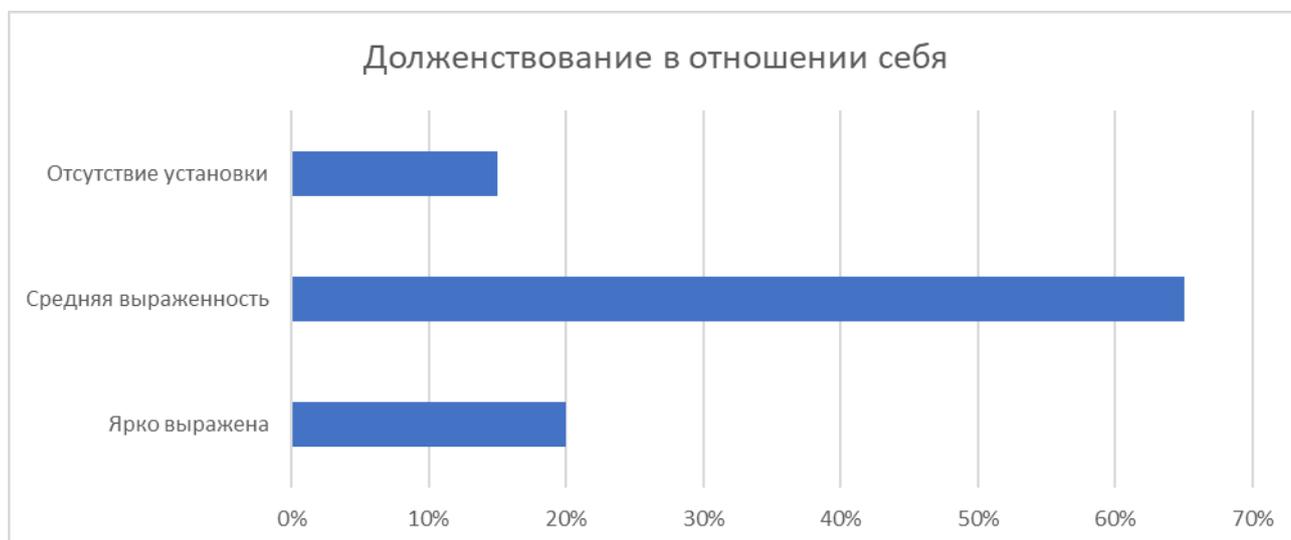


Рис. 2. Результаты исследования

По данным, указанным на рисунке 2, 65% студентов выборки имеют иррациональные установки долженствования в отношении себя, но в пределах средних значений, с предрасположенностью к развитию стрессов и с средней стрессоустойчивостью. У 20% оставшихся студентов эта установка ярко выражена, что определённо ведёт к проблемам с психическим здоровьем, а у 15% студентов она отсутствует вовсе. Такая установка связана с негативным мышлением и самокритикой, что может привести к понижению самооценки до, собственно, неадекватно низкой.

Иррациональная установка долженствования по отношению к другим включает предъявление чрезмерных требований и ожиданий к окружающим и чувство разочарования, когда эти требования и ожидания не выполняются, не оправдываются в полной или частичной мере.

По данным выборки, указанным на рисунке 3, 75% студентов имеют иррациональную установку долженствования по отношению к другим, но она не ярко выражена,

следовательно, таким студентам свойственна средняя стрессоустойчивость. У 5% студентов ярко выражена эта установка, а у 20% студентов она отсутствует. Такая установка может привести к конфликтам в взаимоотношениях с окружающими, а в последствии — к социальной изоляции.

Фрустрация — это психическое состояние переживания неудачи, возникающая при наличии реальных или мнимых препятствий на пути достижения цели.

Толерантность к фрустрации — это способность справляться с неудачами и разочарованиями, иначе говоря — стрессоустойчивость. Иррациональная установка фрустрационной толерантности связана с чрезмерно яркой реакцией на незначительные неудачи, постоянным чувством подавленности негативными эмоциями.

По данным выборки, указанным на рисунке 4, 60% студентов имеют иррациональную установку на толерантность к фрустрациям, находящуюся на средних значениях,

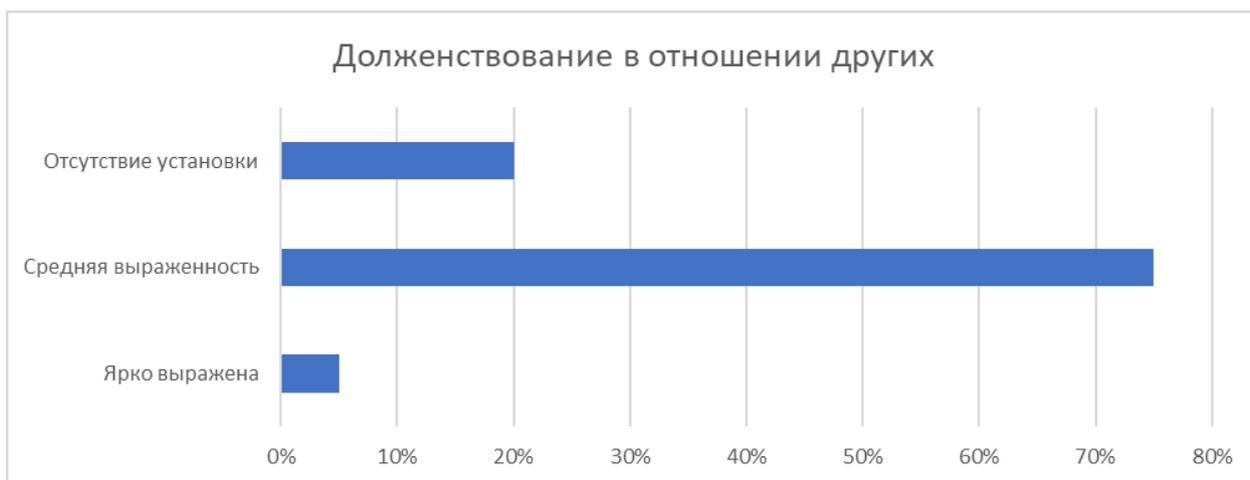


Рис. 3. Результаты исследования

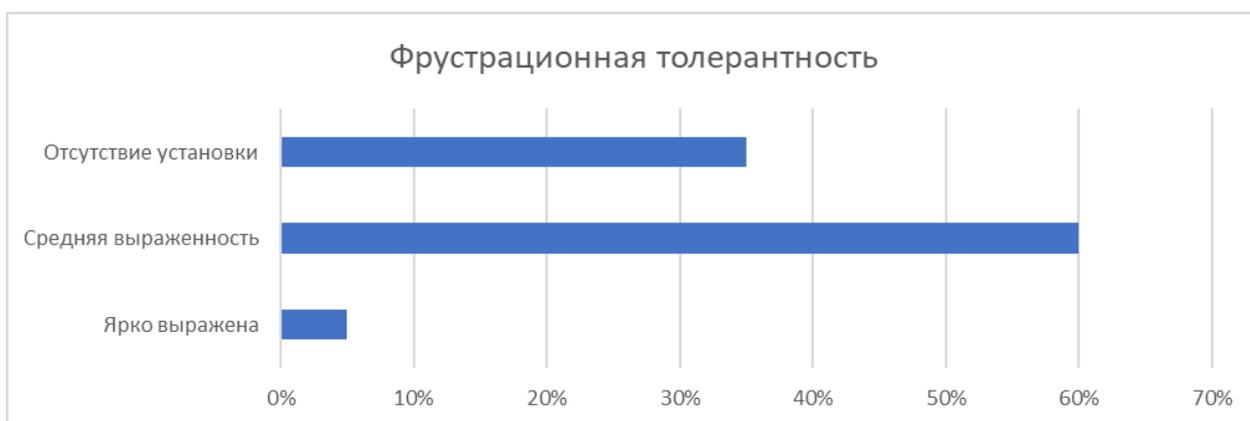


Рис. 4. Результаты исследования

при таких условиях стрессоустойчивость можно считать так же средней. У 5% студентов ярко выражена установка, а у 35% студентов такой установки нет. Низкая толерантность к фрустрациям связана с импульсивным поведением и плохой эмоциональной регуляцией.

Самооценка относится к уровню уверенности и уважения, которые люди испытывают к себе. Рациональность мышления предполагает способность к логическому и критическому мышлению.

Данные шкалы являются тождественными друг другу.

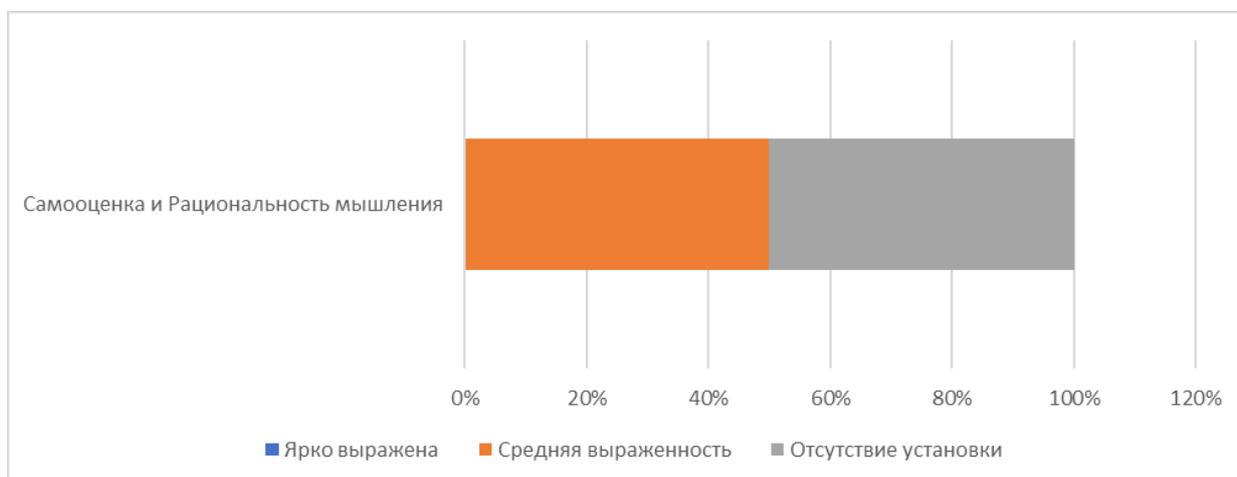


Рис. 5. Результаты исследования

По данным выборки, указанным на рисунке 5, 50% студентов имеют здорово высокий уровень самооценки и настолько же высокий уровень рациональности мышления, следовательно половина студентов может оценивать отдельные черты и поступки людей, а остальные десять имеют средний уровень самооценки и рациональности мышления, следовательно, установка имеется, а наличие такой установки характеризуется оценкой себя и окружающих как личность в целом, порой не замечая деструктивных черт характера или поведения. Люди с низкой самооценкой и иррациональным мышлением чаще испытывают тревогу и депрессию.

#### Заключение

Данные выборки из 20 студентов-психологов первого курса показывают, что у многих студентов отмечаются иррациональные установки катастрофизации, должен-

ствования перед собой и другими, фрустрационной толерантности, самооценке и рациональности мышления.

Судя по полученным данным, большинство студентов страдает от излишней катастрофизации и установки долженствования в отношении себя — такая смесь влечёт к увеличению стрессов во время сессий, к снижению продуктивности и даже проблемам с физическим здоровьем. Студенты много требуют от себя, очень трудно переживают неудачи в учёбе из-за завышенных ожиданий, а в последствии катастрофизируют свою «неуспеваемость» по учёбе, часто считая любую условную тройку «концом жизни». Такие установки могут как возникать из-за стресса, связанного с деятельностью студента, так и, закономерно, влиять на возникновение и развитие стресса, что, в свою очередь, окажет своё влияние на успеваемость студентов в учёбе и личной жизни.

#### Литература:

1. Асмолов, А. Г. Деятельность и установка/А. Г. Асмолов. — М.: МГУ, 1979-150 с.
2. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь/Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. — М.: Олма-Пресс, 2002. — 632 с.
3. Узнадзе, Д. Н. Теория установки./Д. Н. Узнадзе. — М. — Воронеж, 1997-448 с.
4. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии/А. Эллис, У. Драйден. — СПб.: Речь, 2002. — 352 с.
5. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход/А. Эллис. — М.: ЭКСМО Пресс, 2009. — 272 с.

## Модель формирования эмоционального интеллекта медицинских работников (на примере БУЗ ВО ВГКП № 7 г. Воронежа)

Иванова Дарья Владимировна, студент  
Воронежский институт экономики и социального управления

*Статья посвящена разработке модели формирования эмоционального интеллекта у медицинских работников. Рассмотрены модели эмоционального интеллекта и способы его диагностики. Доказано, что эффективность деятельности медицинских работников зависит от уровня эмоционального интеллекта.*

**Ключевые слова:** модель, медицинские работники, эмоциональный интеллект, эффективность деятельности.

**Введение.** Современные медицинские учреждения нуждаются в профессионалах, способных быстро адаптироваться к достаточно сложным требованиям профессиональной деятельности, а также быстро справляться со стрессом. В этой связи в современной медицине и психологии возрастает интерес к исследованиям эмоционального интеллекта как совокупности ментальных способностей к пониманию эмоций и управлению ими.

Развитый эмоциональный интеллект особенно важен для специалистов, работающих в сфере медицины, где всегда высокий уровень интенсивности коммуникации и не всегда можно предсказать исход взаимодействия. К примеру больные, обратившиеся за помощью с ипохон-

дрическим синдромом, требуют повышенного внимания к их здоровью, не всегда удовлетворены качеством лечения, часто утверждают, что их плохо лечат.

Следовательно, для организации качественного медицинского обслуживания населения необходимо предъявлять повышенные требования к психологическим характеристикам медиков, в том числе и уровню развития эмоционального интеллекта.

Анализ литературы по теме исследования позволил выявить следующие научные положения. Есть прямые доказательства того, что эмоциональный интеллект играет ведущую роль в успешности различных видов профессиональной деятельности (Bar On R., 2004; Goleman D.,

2005; Андреева И. Н., 2006; О. Е. Берсенева, 2021, Симбирцева Н. В., 2008; Радченко В. А., 2020, Рыжов Д. М., 2012, Шевырева Е. Г., Федосова И. В., 2017 и др.).

И. Н. Андреева определила структуру и типологию эмоционального интеллекта, разработала интегративную структурную модель эмоционального интеллекта и описала эмоциональный интеллект как «...когнитивно-личностное образование и совокупность умственных способностей к пониманию эмоций и управлению ими» [1].

Своевременным и актуальным на сегодняшний момент является исследование О. Е. Берсеновой. Автором разработана Модель эмоционального интеллекта как ресурса регуляции профессиональной деятельности медицинских работников, в которой важными условиями являются: психологическая культура в профессиональной деятельности; высокий уровень собственной культуры здоровья. А совершенствование эмоционального интеллекта меди-

цинских работников осуществляется через медицинскую и психологическую супервизию и интроспекцию [2].

К. С. Кузнецова сделала вывод о том, что эмоциональный интеллект представляет собой интерес к внутреннему миру и дает возможность настраиваться на эмоции, осмысливать их и регулировать поведение [3].

На основании изученной литературы была сформулирована **цель** исследования — разработать Модель формирования эмоционального интеллекта медицинских работников.

Решались задачи в соответствии с поставленной целью.

*Методы исследования и исследуемые*

Разработка модели и ее реализация проходили в БУЗ ВО ВГКП № 7 г. Воронежа в 2022-2023 гг. В исследовании приняли участие медицинские сестры и врачи. В качестве методов исследования использовались проективные методы, опрос, анкетирование.

*Результаты и их обсуждение*

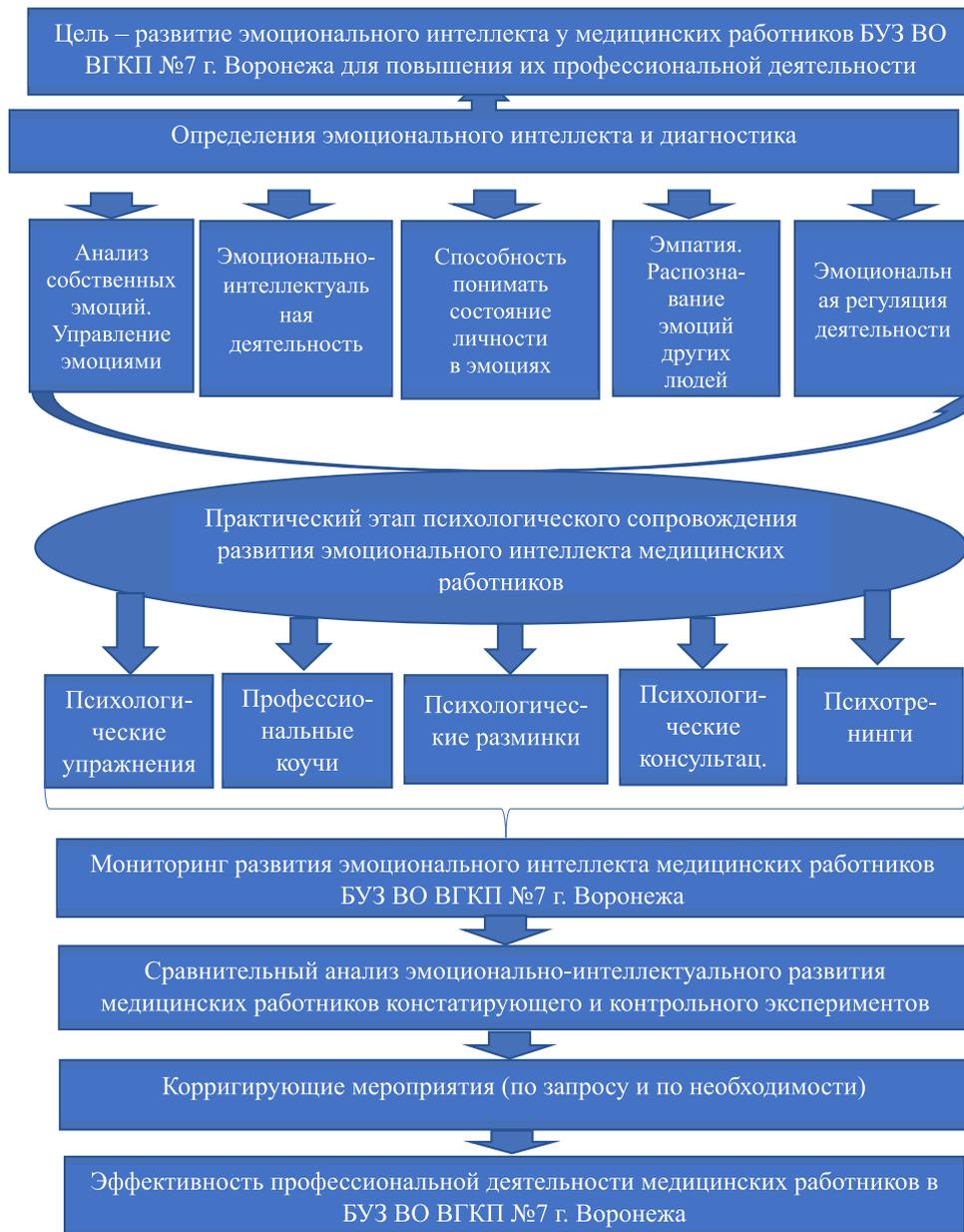


Рис. 1. Модель формирования эмоционального интеллекта у медицинских работников

Структура модели определяется следующими критериями: цель; определения эмоционального интеллекта и диагностика; практический этап психологического сопровождения развития эмоционального интеллекта медицинских работников; мониторинг развития эмоционального интеллекта медицинских работников БУЗ ВО ВГКП №7 г. Воронежа; сравнительный анализ эмоционально-интеллектуального развития медицинских работников

констатирующего и контрольного экспериментов; корректирующие мероприятия и конечный результат — эффективность профессиональной деятельности медицинских работников в БУЗ ВО ВГКП №7 г. Воронежа.

Проведенный мониторинг показал эффективность модели. Данные об эффективности деятельности медицинских работников и поликлиники были получены в экономическом отделе.



#### Литература:

1. Андреева, И.Н. Структура и типология эмоционального интеллекта. Автореферат дисс...доктора псих. наук. Минск, 2017, — 48 с.
2. Берсенева, О.Е. Эмоциональный интеллект как ресурс регуляции профессиональной деятельности медицинского работника. Школа науки, 2021, с. 1-3.
3. Кузнецова, К.С. К вопросу о формировании эмоционального интеллекта. Известия Саратовского университета. Серия Акмеология образования. Психология развития., 2010, с. 84-91.

## К вопросу о взаимосвязи идентичности и коммуникации

Изварина Елизавета Романовна, студент магистратуры  
Луганский государственный университет имени Владимира Даля

*В статье автор исследует проблему взаимосвязи идентичности личности и коммуникационного процесса.*

*Ключевые слова: идентичность, коммуникация, отождествление, Другой.*

**П**роблема исследования идентичности — один из важнейших междисциплинарных вопросов, не теряющий актуальности на протяжении последних столетий. Ученые подходят к обсуждению темы с различных точек зрения, однако соглашаются в том, что проблема идентичности обладает комплексным характером и ее необходимо рассматривать междисциплинарно, т.е. явление идентичности неразрывно связано с лингвистикой, социологией, философией, культурологией, конфликтологией и психологией и т.д.

Само же понятие «идентичность» возникло сравнительно недавно, в середине XX века, и было впервые употреблено американским психологом У. Джеймсом, который выделил такие свойства идентичности, как борьба своего и чужого, а в самом широком смысле понимается как «Я», ядро, основа личности, целостная структура.

Согласно другому известному исследователю темы идентичности, Э. Эриксону, это «процесс одновременного отражения и наблюдения, процесс, протекающий на всех уровнях психической деятельности, посредством

которого индивид оценивает себя с точки зрения того, как другие, по его мнению, оценивают его в сравнении с собой и в рамках значимой для них типологии; в то же время он оценивает их суждения о нем с точки зрения того, как он воспринимает себя в сравнении с типами, значимыми для него» [3, с. 32].

Идентичность, по Э. Эриксону — это воспринимаемый образ себя «во всем богатстве отношений личности к окружающему миру, чувство адекватности и стабильного владения личностью собственным «я» независимо от изменений «я» и ситуации; способность личности к полноценному решению задач, возникающих перед ней на каждом этапе ее развития» [3, с. 12].

В исследовательской работе М. Хогга и А. Рида «Социальная идентичность, самоопределение и групповые нормы» также указывается на групповую природу идентификации и установок личности. Акцентируется внимание на том факте, что какие-либо общественные, групповые нормы, как правило, формирует малочисленная подгруппа лидеров. Таким образом, идентифицируя себя с группой, человек перенимает (сознательно или нет — другой вопрос) их внутригрупповые установки [4, с. 7-13].

Однако мы должны ответить на вопрос — как связаны идентичность и коммуникационный процесс?

Коммуникационный процесс (в любом его проявлении) — это процесс сообщения, передачи информации, обладающей значимостью и значением. Следовательно, человеку для развития, установления и осмысления собственной идентичности (самоидентификации) необходима коммуникация для «передачи» своего Я. В коммуникативном подходе понятие «идентичность» необходимо уточнять через категорию «коммуникативная». Очевидно, что нужно ввести уточняющее понятие «коммуникативная идентичность», которое мы определим как субъективное переживание принадлежности, целостности и протяженности во времени, возникающее в идентификационных процессах.

Идентичность личности в коммуникационном процессе происходит через идентификацию, т.е. определение себя как цельное через кого-то или что-то. Приходим к заключению, что мы вправе говорить только о проявленной (осознанно или бессознательно) мере отождествления себя с явлением, образом, группой и т.п. Мы можем заключить, идентичность может обладать разной степенью выраженности и осознания.

Отечественный ученый В.И. Кабрин изучал коммуникацию в качестве основного фактора становления личности. Личность, как сказано в его исследованиях, это «иерархия различных уровней внешних и внутренних коммуникаций, динамически интегрирующих компоненты «Я» в новое качество — коммуникативный мир» [1, с. 7]. Согласно коммуникативному подходу В.И. Кабрина, идентичность возникает в результате коммуникативных процессов и представляет собой явление с нечеткими границами, находящееся в постоянном движении, поскольку разные и многомерные идентификационные векторы постоянно уходят и появляются.

Здесь и кроется сложность исследования указанной проблемы. Отождествление личности с кем-либо и чем-либо в коммуникационном пространстве сложно, но важно определить, поскольку это одно из важнейших феноменологических ее свойств. Идентичность многомерна и относительна, при этом выражает в своей сути процесс соотношения субъекта.

Важно сказать об образующей роли Другого в осознании и построении идентичности личности. Поскольку идентичность является продуктом коммуникационного процесса, то Другой, как непосредственный участник коммуникации, вступает в интеракцию, интернализацию и идентифицирует (как, впрочем, и идентифицируется сам) наше Я. Другой как социальное, объективное в субъективном, во взаимодействии с Я может привести к возникновению не только взаимных, но общих идентификаций, через призму культуры, особенности общества и т.п.

Обращаясь к трудам Дж.Г. Мида, мы как раз можем обнаружить Другого как общесоциальное [2]. Т.е. достижение идентичности личностью определяется его функционированием в обществе. «Получить» идентичность через взаимодействие с объективным, общим будет способствовать самосознанию и самоопределению.

Человек достигает тождественности и приходит к сознанию целостности собственной самости. Однако, с каким собой возникает эта тождественность, где начальная точка отсчета? Мы приходим к выводу, что идентичность как категорию внутри личности определить и вычленил невозможно, идентичность не может существовать без Другого. Т.е., из категории психологического совершается переход в социо-психологическое.

Коммуникативный характер идентичности личности подчеркивает ее важную характеристику — относительность. Потому как мы уже определили, что идентичность — это отождествление, сравнение Я и реальности.

Когда мы утверждаем, что обладаем идентичностью, мы должны обозначить, с кем или чем мы себя идентифицируем, иначе это не имеет смысла: как понять, с чем личность себя соотносит, если не назван предмет соотношения?

Подводя итог вышесказанному, мы можем заключить, что вне зависимости от исследовательского подхода, ученые определяют идентичность как сложносоставное многокомпонентное явление, источником возникновения и развития которого является коммуникационный процесс.

Изучая личностную идентичность, мы обязаны отметить, что идентичность в коммуникационном подходе будет являться не свойством, а отношением к кому-либо и чему-либо. Относительность идентичности человека — важнейшее свойство проблемы. Поскольку идентичность выступает как продукт коммуникативных процессов, то и исследовать данную проблему нужно принимая во внимание все пространство идентификаций. Личность, Я не существует без Другого.

## Литература:

1. Кабрин, В.И. Транскоммуникация и личностное развитие: психология коммуникативного развития человека как личности./В.И. Кабрин. — Томск: Изд-во Томского ун-та, 1992. — 255 с. — Текст: непосредственный.
2. Мид, Д. Интернализированные другие и самость. Американская социологическая мысль/Д. Мид. — М.: Изд-во МГУ, 1994. — 496 с. — Текст: непосредственный.
3. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис/Э. Эриксон. — М.: Прогресс, 1996. — 344 с. — Текст: непосредственный.
4. Hogg, M. A. Social Identity, Self-Categorization, and the Communication of Group Norms/M. A. Hogg, S. A. Reid. — Текст: непосредственный // Communication Theory. — 2006. — № 16. — с. 7-30.

## Психологические особенности жизнестойкости подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

Кольчик Елена Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент;  
Романова Мария Михайловна, студент  
Крымский инженерно-педагогический университет имени Ф. Я. Якубова (г. Симферополь)

*В статье представлены результаты изучения психологических особенностей жизнестойкости подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. По итогам сравнительного анализа обнаружены различия в компонентах жизнестойкости у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и у подростков, воспитывающихся в стабильных условиях.*

**Ключевые слова:** жизнестойкость, подростки, трудная жизненная ситуация, психологические особенности.

В связи с политической и экономической ситуацией, осуществлением специальной военной операции на территории Украины, все больше людей сталкиваются со стрессогенными, неизвестными феноменами, кардинально трансформировавшими их обычный жизненный уклад. Одним из таких феноменов выступает трудная жизненная ситуация — как объективно нарушающая жизнедеятельность личности по ряду причин, которая им не может быть преодолена самостоятельно [1].

Важно отметить, что особое внимание необходимо уделять несовершеннолетним, оказавшимся в таких ситуациях, поскольку в сравнении со взрослыми, у них недостаточно жизненного опыта, нужных знаний, ресурсов для разрешения возникших трудных ситуаций.

К категории подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, отнесены: сироты, инвалиды, потерявшие стихийные бедствия, подвергшиеся насилию, отбывающие наказание в виде лишения свободы, подростки, живущие в малоимущих семьях, жертвы вооруженных конфликтов, подростки из семей беженцев и вынужденных переселенцев, подростки, имеющие недостатки в развитии, с отклонениями в поведении [2].

В идеале социально-психологическая поддержка должна оказываться ребенку в семье. Однако в настоящее время здесь имеет место проблема ее дезорганизации, связанная с нарушением взаимоотношений между супругами, в системе «родители — ребенок», обоюдным отчуждением в ней, а также вынужденное пере-

селение с граничащих с Украиной территорий в Республику Крым.

Нами в исследовании конкретно изучались психологические особенности жизнестойкости у подростков, которые относятся к категории попавших в трудную жизненную ситуацию, в надежде обнаружить ресурс, который поможет им преодолеть сложности и успешно адаптироваться к новым условиям. Экспериментальную выборку составили 40 подростков (13-15 лет) из семей беженцев и вынужденных переселенцев, проходивших оздоровление на базе МДЦ «Артек» в 2023 году. Контрольная выборка была сформирована из 40 подростков, также оздоровившихся по путевкам в Артеке, воспитывавшимся в стабильных условиях.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что существуют различия в особенностях жизнестойкости у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и у сверстников, воспитывающихся в стабильных условиях.

Диагностический инструмент исследования представлен тестом жизнестойкости Д. А. Леонтьева, Е. И. Расказовой и шкалой толерантности к неопределенности МакЛейна (в адаптации Осина) [3]. По итогам диагностики в каждой выборке при помощи теста жизнестойкости был выделен процент подростков с высоким, средним и низким уровнем жизнестойкости.

В контрольной выборке больший процент составляют подростки с выраженной жизнестойкостью (80%),

со средним уровнем жизнестойкости (15%) и наименьший процент — с низким уровнем (5%). Наименее выражена жизнестойкость в экспериментальной вы-

борке подростков с высоким уровнем — всего около 47%, у остальных средний (17%) и низкий уровень (35%). На рис. 1 представлено данное соотношение наглядно.

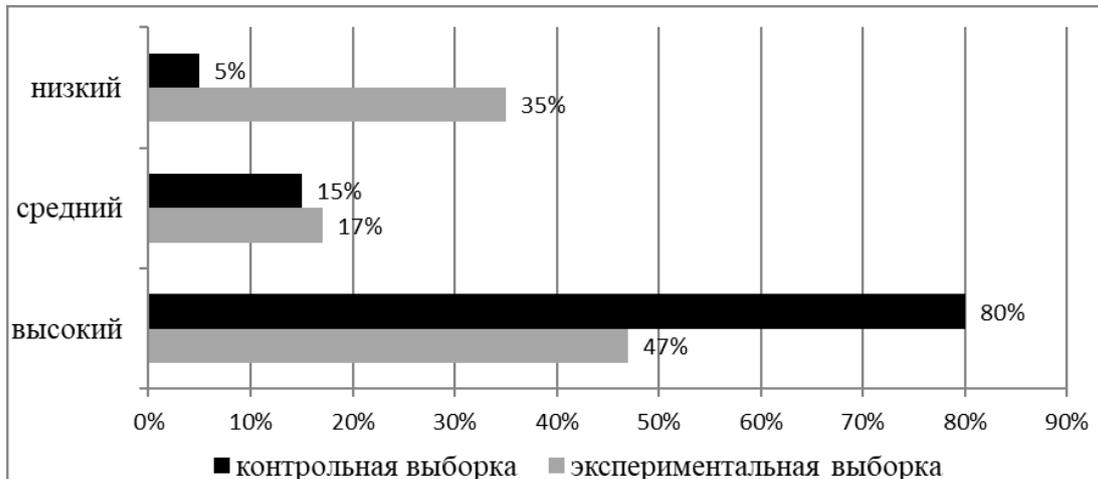


Рис. 1. Уровни жизнестойкости в выборках

Сопоставление процентных долей выраженности при помощи критерия Фишера позволило сопоставить степень жизнестойкости в выборках: доля подростков в экспериментальной выборке с высоким уровнем жизнестойкости оказалась достоверно меньше, чем доля подростков в контрольной выборке: 80%/47%, фэмп. = 3.29  $p < 0,001$  [4].

Доля подростков в экспериментальной выборке с низким уровнем жизнестойкости оказалась больше, чем доля подростков в контрольной выборке: 35%/5%, фэмп. = 3.000  $p < 0,001$ .

На основании полученных данных, нами сделан вывод: в экспериментальной выборке достоверно больше процент подростков, у которых степень жизнестойкости ниже, по сравнению с контрольной выборкой.

При помощи критерия U Манна — Уитни нами были также подсчитаны различия между выборками по составляющим жизнестойкости: степень жизнестойкости у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, оказалась ниже, чем в контрольной выборке ( $p \leq 0,05$ ). Тогда как степень контроля и принятия риска у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, оказалась выше, чем в контрольной выборке ( $p \leq 0,05$ ).

Между выраженностью шкалы вовлеченность не обнаружены различия в выборках ( $p > 0,1$ ).

С помощью шкалы толерантности к неопределенности Д. МакЛейна, мы выявили специфические особенности проявления толерантности к неопределенности у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, что наглядно проиллюстрировано на рис. 2.



Рис. 2. Толерантность к неопределенности в выборках

Общий показатель толерантности (при максимальном 133) в выборках распределился следующим образом: 68 в экспериментальной; 127 — у подростков из контрольной выборки. Следовательно, наименьшую толерантность зафиксировали у подростков из экспериментальной выборки.

Проанализировав данные, полученные в выборках при помощи математического критерия Манна-Уитни, оказалось, что по всем шкалам, есть различия: «отношение к неопределенным ситуациям» ( $p < 0,001$ ), «отношение к сложным задачам» ( $p < 0,05$ ), «толерантность к неопределенности» ( $p < 0,05$ ). Кроме шкалы «отношение к новизне», что указывает на общую тенденцию в выборках стремиться к познанию и обретению новых знаний ( $p > 0,1$ ).

Наше предположение о том, что подростки в контрольной выборке обладают большей толерантностью к неопределенности, верное ( $p < 0,001$ ), по сравнению с подростками в экспериментальной выборке.

#### Выводы:

1. Жизнестойкость подростка можно рассматривать в качестве внутриличностного ресурса преодоления жизненных трудностей, профилактики их негативного влияния на личность.

2. По данным теста жизнестойкости С. Мадди (Д. А. Леонтьева) в выборках были выделены значимые отличия, относительно уровня жизнестойкости: степень сформированности жизнестойкости у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, достоверно меньше, чем у сверстников из контрольной выборки ( $p \leq 0,05$ ). Контроль и принятие риска, в свою очередь, выше в экспериментальной выборке, по сравнению с контрольной выборкой ( $p \leq 0,05$ ).

3. По итогам диагностики толерантности к неопределенности Д. МакЛейна, подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, обладают меньшей толерантностью к неопределенности, чем подростки в контрольной выборке ( $p < 0,05$  и  $p < 0,001$ ).

4. Ранее выдвинутая гипотеза подтвердилась: существуют различия в особенностях жизнестойкости у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и у обычных сверстников, воспитывающихся в стабильных условиях: подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, отличает меньшая степень жизнестойкости, толерантности к неопределенности, отношения к неопределенным ситуациям и к сложным задачам.

#### Литература:

1. Алексеева, З. Е., Андросова М. И. Трудная жизненная ситуация как фактор социально-психологической дезадаптации подростка (из опыта работы) // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2017. — Т. 26. — с. 25-26. — Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/770702.htm>.
2. Алекулова, Г. О. Трудные жизненные ситуации как причины девиантного поведения подростков // В сборнике: Социальное воспитание как целевая функция дополнительного образования детей. Сборник научных статей международной научно-практической конференции. — 2019. — с. 275-278.
3. Леонтьев, Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — с. 15-17.
4. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. — СПб.: Речь, 2008. — 392 с.

## Взаимосвязь между креативностью и уровнем тревожности в подростковом возрасте

Лачугина Мария Сергеевна, студент магистратуры  
Московский городской педагогический университет, Самарский филиал

*В данной статье авторами рассматривается взаимосвязь между креативностью и уровнем тревожности в подростковом возрасте.*

*Ключевые слова: креативность, тревожность, подростки*

**П**роблема креативности, ее истоков и развития в процессе онтогенеза существует достаточно долгое время. Несмотря на то что накоплен большой и содержательный материал по изучению креативности, который дал определенные результаты как в теоретическом, так и в практическом отношении, единой и стройной теории креативности до сих пор не суще-

ствует, как и не существует одинакового ее определения и всеми признанных методик, диагностирующих данную способность [1].

В самом общем виде креативность понимается как общая способность к творчеству.

Креативность (от лат. creatio — созидание) — это способность человека порождать необычные идеи, находить

оригинальные решения, отклоняться от традиционных схем мышления [1].

В тоже время понятие тревожности нельзя отнести к числу малоисследованных. В отечественной науке терминами «тревога» и «тревожность», которые зачастую трактуются в качестве синонимов, описывается эмоциональное состояние, связанное с предчувствием опасности и носящее негативный характер. Тревожностью также называют психологическую особенность личности, проявляющуюся склонностью к переживанию состояния тревоги [2].

На психологическом уровне тревожность выражается проявлением напряжения, нервозности и беспокойства на фоне переживания таких чувств как неопределенность, незащищенность, беспомощность [2].

Таким образом, в целях установить взаимосвязь между данными явлениями нами была сформирована тема на-

шего исследования как «Взаимосвязь между креативностью и уровнем тревожности в подростковом возрасте».

Нашу выборку составил 21 подросток в возрасте от 15 до 16 лет. Данный возраст был выбран нами не случайно, т.к. подростковый возраст является кризисным, следовательно, нами предполагалось повышенный уровень тревожности в выборке.

В качестве методик для исследования нами были выбраны следующие методики:

— Шкала явной тревожности для подростков (Прихожан А. М.);

— Тест «креативность» (Вишнякова Н.).

По результатам исследования, по методике Шкала явной тревожности для подростков Прихожан А. М. который измеряет 5 групп уровней тревожности, нами были получены следующие данные, приведенные в таблице 1.

Таблица 1. Результаты по методике «Шкала явной тревожности»

	Состояние тревожности не свойственно	Нормальный уровень тревожности	Несколько повышенная тревожность	Явно повышенная тревожность	Очень высокая тревожность
Кол-во в %	9,5%	38%	24%	19%	9.5%

В данной таблице мы можем наблюдать, что состояние тревожности не свойственно 9.5%, нормальный уровень тревожности у 38%, несколько повышенная тревожность у 24% и очень высокая тревожность у 9.5% выборки.

По результатам теста «креативность» (Автор Вишнякова Н.) нами были получены результаты, изложенные в таблице 1:

Таблица 2. Результаты теста «креативность»

Шкала/Показатель	низкий	средний	высокий
Творческое мышление	0%	71%	29%
Любознательность	0%	62%	38%
Оригинальность	0%	76%	24%
Воображение	0%	86%	14%
Интуиция	0%	76%	24%
Эмоциональность	5%	62%	33%
Чувство юмора	28%	39%	33%
Творческое отношение к профессии	5%	76%	19%

В данной таблице проиллюстрировано, что:

— У 71% респондентов средний показатель по шкале «Творческое мышление» и высокий у 29%;

— По шкале «Любознательность» 62% респондентов имеют средний уровень выраженности данного признака креативности и 38% высокий;

— По у 76% респондентов средний уровень креативности по шкале «Оригинальность» и у 24% высокий;

— По шкале «Воображение» 86% исследуемых имеют средний показатель, а 14 высокий;

— По шкале «Интуиция» 76% респондентов имеют средний уровень выраженности данного признака креативности и 24% высокий;

— По шкале «Эмоциональность» 5% исследуемых имеют низкий показатель, 62% средний и 33% высокий;

— У 28% респондентов низкий показатель по шкале «Чувство юмора», 39% имеют средний и 33% высокий показатели по данной шкале;

— По шкале «Творческое отношение к профессии» у 5% низкое значение признака, у 76% среднее и у 19% высокое.

Далее нами был произведен корреляционный анализ при помощи метода математической статистики «Критерий ранговой корреляции Спирмена» ( $r_s$ ) и были получены следующие результаты:

— Тревожность — любознательность:  $r_s = -0.164$

— Тревожность — Оригинальность:  $r_s = -0.051$

— Тревожность — Воображение:  $r_s = -0.282$

- Тревожность — Интуиция:  $r_s = -0.327$
- Тревожность — Эмоциональность:  $r_s = 0.132$
- Тревожность — Чувство юмора:  $r_s = -0.002$
- Тревожность — Творческое отношение к профессии:  $r_s = 0.009$

По результатам корреляционного анализа ни одна шкала не проявила уровня статистической значимости.

Таким образом, нами не было выявлено взаимосвязи между креативностью и тревожностью в подростковом возрасте.

Литература:

1. Ильин, Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности. — СПб.: Питер, 2009. — 434 с.
2. Ибаходжиева, Л. А. «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления // Международный научно-исследовательский журнал. — 2021

## Психологическое обеспечение адаптации молодых сотрудников в медицинском учреждении

Окунева Анна Кирилловна, студент  
Воронежский институт экономики и социального управления

*Статья посвящена вопросам психологического обеспечения адаптации медицинских сотрудников, вновь назначенных на должность. Обращено внимание на факторы риска, влияющие на успешную адаптацию молодых специалистов. Научная новизна исследования в разработке и реализации модели психологического обеспечения психологической адаптации молодых сотрудников медицинского учреждения.*

*Ключевые слова:* адаптация, медицинские работники, психологическое обеспечение, модель.

**В**ведение. В современных условиях развития общества большое значение приобретают вопросы формирования кадровой среды российских медицинских учреждений. Это актуализирует проблему адаптации молодых медицинских работников, поиска новых управленческих средств, методов и технологий для успешного выполнения госзаказа.

Вопросы адаптации молодых специалистов рассмотрены в диссертационном исследовании С. А. Сопоева. Ученому удалось выявить основные проблемы процессов адаптации молодых специалистов в российских организациях, а также обосновать направления, цели и задачи их совершенствования на современном этапе [3].

С. Л. Евенко раскрывает основные научные подходы в рамках психологического обеспечения адаптации мобилизованных военнослужащих к прохождению военной службы. Автором выявлено, что немаловажную роль играют мотивация и стабильность эмоциональной сферы [1].

Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев особый акцент делают на анализе профессиональной адаптации к стрессовым условиям деятельности [2].

Проблеме адаптации молодых сотрудников уделяли внимание М. А. Дмитриева, Н. А. Ершова, И. А. Латкова, Л. А. Обухова, Л. П. Панченко, и др., описавшие существенные, содержательные, психологические, социологические и структурные характеристики профессиональной адаптации.

Изучение научной и научно-методической работы позволило сформулировать **цель** исследования — разработать психологическое обеспечение адаптации молодых сотрудников в медицинском учреждении.

**Гипотеза исследования** — адаптация молодых специалистов в медицинской сфере будет успешной, если будет создано психологическое обеспечение процесса адаптации.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы поставлены и решены **задачи** в соответствии с предметом и объектом исследования.

*Методы исследования и исследуемые*

В исследовании приняли участие молодые медицинские работники БУЗ ВО «ВГКП № 4» города Воронежа. Исследование проходило в 2022-2023 году. Методы исследования использовались в соответствии с Моделью психологического обеспечения психологической адаптации молодых сотрудников медицинского учреждения.

*Результаты и их обсуждение*

Для достижения цели и решения задач исследования была разработана Модель психологического обеспечения психологической адаптации молодых сотрудников медицинского учреждения. Академик Н. Н. Моисеев считает, что «...модель содержит в себе потенциальное знание, которое человек, исследуя ее, может приобрести, сделать наглядным и использовать». В исследуемом случае модель является структурной, имеет формальный образ системы, представленный в виде графической кон-

струкции, состоящей из множества элементов и действующих между ними связей. Основу модели составляет управляемый процесс интеграции личности в профес-

сиональную среду медицинского учреждения и в ее основные функциональные, организационные и кадровые процессы

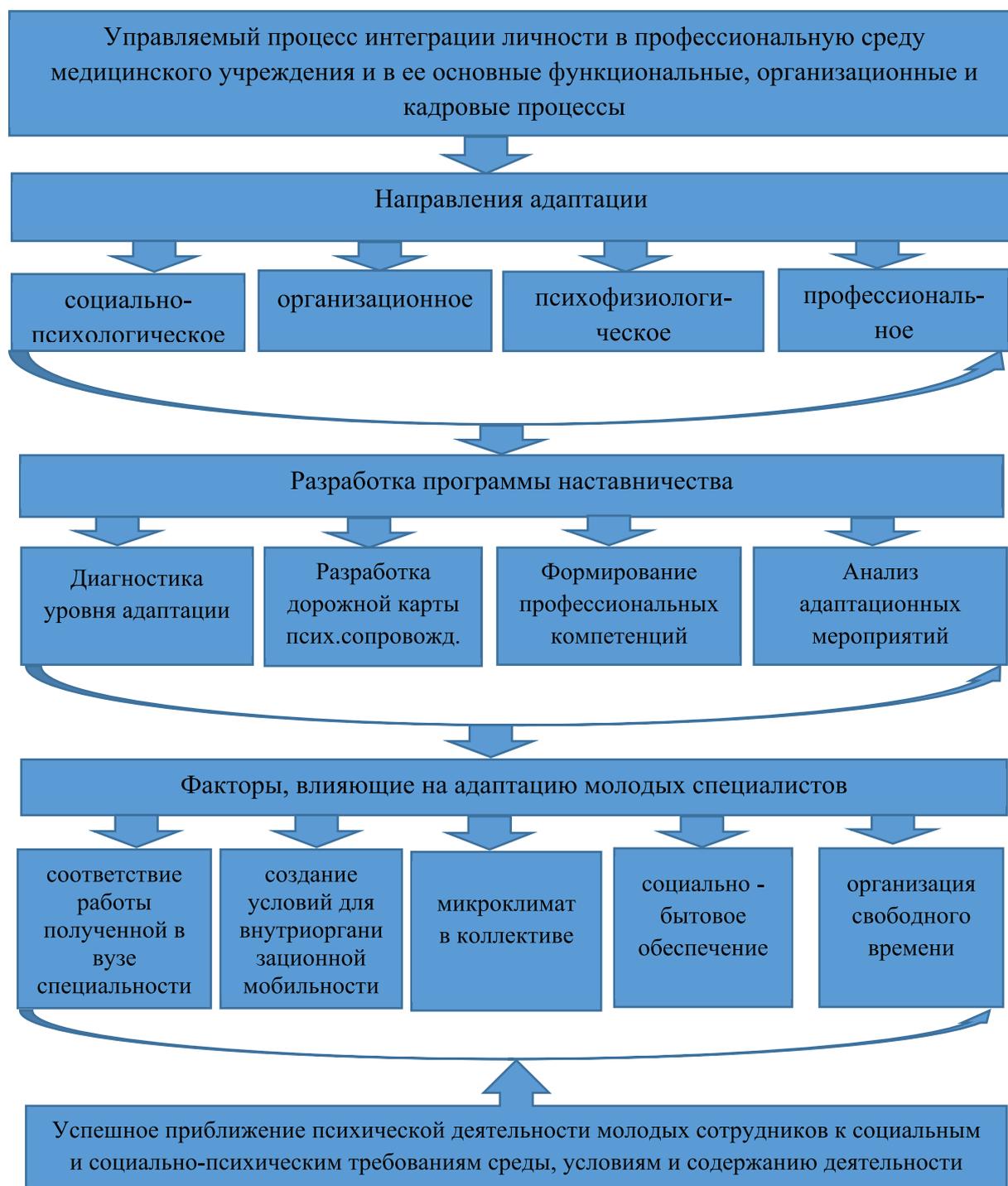


Рис. 1. Модель психологического обеспечения психологической адаптации молодых сотрудников медицинского учреждения

Модель имеет следующую структуру: направления адаптации; разработку программы наставничества; факторы, влияющие на адаптацию молодых специалистов и конечный результат — это успешное приближение психической деятельности молодых сотрудников к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию деятельности.

В рамках реализации модели проведены следующие виды деятельности, направленные на психологическое обеспечение адаптации молодых медицинских сотрудников: диагностика; формальное наставничество; корригирующие психологические занятия; мониторинг; формирование культуры здоровья; формирование профессиональных и общекультурных компетенций.

Результаты третьего мониторинга показали, что все медицинские работники первичный и вторичный адаптационный период прошли с некоторыми трудностями, однако после шести месяцев все сотрудники имели завершённый этап адаптационного периода.

Таким образом, полученные по его итогам реализации модели результаты, свидетельствуют о необходимости организации в медицинском учреждении работы, обеспечивающей реализацию механизма содействия молодым медикам в профессиональной адаптации, в качестве которого, выступает психологическое обеспечение.

#### Литература:

1. Евенко, С. Л. Психологическое обеспечение адаптации мобилизованных военнослужащих. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*. 2022, Vol. 11, Is. 5A, p — 232-241
2. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы/Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. — 624 с
3. Сопоев, С. А. Адаптация молодых специалистов в современных российских организациях. Дисс...канд. социологических наук, Москва, — 2013, — 133 с.

## Психологическое благополучие женщины и особенности её отношения к матери

Слепова Ольга Александровна, студент магистратуры

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

*В данной работе рассматривается «психологическое благополучие» как одно из важнейших понятий позитивной психологии. Обосновывается идея о том, что одним из факторов формирования полноценно функционирующей личности и, следовательно, психологического благополучия выступают детско-родительские отношения, в частности отношения с матерью. Целью является анализ связи особенностей отношения взрослой дочери к своей матери и её психологического благополучия.*

**Ключевые слова:** *взрослость, психологическое благополучие, детско-родительские отношения, личность.*

## Psychological well-being of a woman and the peculiarities of her attitude to her mother

*This article considers «psychological well-being» as one of the most important concepts of positive psychology. The idea is substantiated that one of the factors in the formation of a fully functioning personality and, consequently, psychological well-being is the child-parent relationship, in particular, the relationship with the mother. The aim is to analyze the relationship between the characteristics of the relationship of an adult daughter to her mother and her psychological well-being.*

**Keywords:** *adulthood, psychological well-being, parent-child relationship, personality.*

В современной психологии большое внимание уделяется изучению позитивного функционирования человека, одно из важных понятий которого — «психологическое благополучие». Психологическое благополучие определяет область переживаний личности, влияет на взаимоотношения с другими людьми и на стремление к самосовершенствованию. В данной работе феномен психологического благополучия рассматривается как комплекс ресурсов личности, который обеспечивается субъективной и объективной успешностью личности в системе отношений человека с окружающим миром. Одна из основных теорий, на которую опирается наше исследование, — теория психологического благополучия К. Рифф. Психологическое благополучие из-

меряется такими показателями, как положительные отношения с другими, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни, самопринятие [2].

На этапе средней взрослости психологическое благополучие становится одним из показателей личностной зрелости человека. Важным фактором психологического благополучия у женщин среднего возраста выступают межличностные и семейные отношения. В работе О.А. Овсяник прослеживаются прямые взаимосвязи между наличием супружеских отношений и ощущением счастья и удовлетворенности жизнью [9].

В статье Т.С. Мороз, Ю.В. Федоренко, М.В. Достойновой, которые детально анализируют особенности пси-

психологического благополучия в период средней взрослости у женщин, авторы приходят к выводам, что значимыми факторами психологического благополучия для женщины являются наличие семьи и работы. Характеристиками психологического благополучия женщин периода средней взрослости считают высокую социально-психологическую адаптацию (самопринятие, автономию, эмоциональную устойчивость), осмысленность жизни, цели в жизни, высокую жизнестойкость (вовлеченность, контроль, принятие риска), удовлетворенность браком [8].

М. Е. Воронина в своих исследованиях приходит к выводу о том, что качество близких отношений, в том числе отношений с родителями, для женщины является центральным и смыслообразующим критерием оценки своей жизни. [4]. Важным представляется тот вывод, к которому приходит автор, а именно: сила и плотность взаимосвязей между отношением к родителям и компонентами психологического благополучия значительно увеличивается в период средней взрослости у женщин, по сравнению с другими возрастными периодами [3].

Можно сказать, что межличностные отношения являются связующим звеном между внутренним миром человека и окружающей действительностью. В отечественной психологии эта категория изучалась такими исследователями, как В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, Г. М. Андреева, М. И. Лисина. Отношения к родителям, в частности к матери, являясь первичными и базовыми, представляют собой основу для формирования самооценки и образа Я. Однако близость и теснота этих отношений во взрослом периоде у женщин могут быть не только ресурсными, но и стрессогенными, так как потребность в автономии особенно актуальна в период взрослости.

Важно отметить, что тема детско-родительских отношений достаточно изучена, но при этом малоизученной остается проблема влияния актуальных отношений с родителями на взрослого человека. В период становления самостоятельной взрослой жизни отношения женщины с матерью претерпевают серьезные изменения. Теория привязанности Дж. Боулби была распространена и на взрослые отношения С. Хазан и Ф. Шейвером [1]. Позже ученые пришли к тому, что корректнее рассматривать конструкт привязанности в виде двух шкал, так как стили привязанности образуются как сочетания степени беспокойства и избегания в этих отношениях. Беспокойство связано со страхом быть отвергнутым в этих отношениях, а избегание — это дискомфорт от близости в этих отношениях [10].

Отечественные исследователи М. М. Дуботолова и Т. В. Казанцева также обосновывают идею о том, что амбивалентность в той или иной степени присуща любым диадам «дочь и мать» и связана с такими качествами отношений, как удовлетворенность, частота и адекватность контактов, решение конфликтов, тревога отвержения и избегание близости с матерью [7].

В своей работе, ориентируясь на выбранные методики исследования, под особенностями отношения жен-

щины к своей матери мы будем понимать такие критерии конструкта привязанности, как беспокойство, избегание, а также симптомы сепарационной тревоги.

Сепарационная тревога является предиктором сепарации, это особый вид тревоги, описанный М. Малер, эта тревога возникает при окончании симбиотического единства у ребенка с матерью и может сохраняться во взрослом возрасте. Она выражается в чрезмерном беспокойстве, страхе потери значимых близких, нарушении сна, ощущении нарастающей тревоги в ситуациях, связанных с расставанием или разлукой и т. п. Помимо этого, сепарационная тревога во взрослом возрасте может трансформироваться в страх чрезмерной близости с супругами или детьми. Эти симптомы будут затруднять построение гармоничных отношений и социальную адаптацию личности [6; 5].

Вышеперечисленные аспекты создали ориентиры для настоящего исследования, в котором освещаются вопросы психологического благополучия женщины в период средней взрослости и исследуются вопросы, связанные с особенностями её отношения к матери.

Цель нашего исследования заключается в определении связи между психологическим благополучием женщины и особенностями её отношения к матери.

В качестве гипотезы исследования выступает предположение о том, что существует связь между психологическим благополучием женщины и особенностями её отношения к матери.

В ходе исследования были выдвинуты так же и частные гипотезы:

1. Низкий уровень психологического благополучия у женщин связан с высоким уровнем беспокойства по отношению к матери.
2. Высокий уровень психологического благополучия у женщин связан с низким уровнем сепарационной тревоги взрослых.

Теоретические и методологические основания исследования образуют подходы к пониманию сущности и характеристик позитивного развития человека (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, М. Селигман, Э. Динер), теория психологического благополучия К. Рифф, концепции возрастного развития (Ш. Бюлер, Д. Бромлей, Э. Эрикссон, Б. Г. Ананьев), исследования в области межличностных отношений, в частности детско-родительских (Дж. Боулби, М. Мейн, А. Я. Варга, М. Е. Воронина).

Методики исследования:

1. Шкала психологического благополучия Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, RPWB). Автор: Кэрл Рифф (Carol Ryff, 1989). Адаптация: Т. Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко (2005)
2. Опросник «Опыт близких отношений» (Experiences in Close Relationships-Revised, ECR-R). Авторы: К. Бреннан, Р. Фрейли (К. А. Brennan, R. C. Fraley, 2000). Адаптация: Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский (2015)
3. Методика «Незаконченные предложения». Автор — Джозеф М. Сакс и С. Леви (Sacks sentence completion test, SSCN 1950). Адаптация: Г. Г. Румянцев (1969)

4. Опросник сепарационной тревоги взрослых (Adult Separation Anxiety Questionnaire, ASA-27) Автор: В. Маникавасагар и др. (V. Manicavasagar et al., 2003) Адаптация: А. А. Дитюк (2016)

В исследовании приняли участие 32 человека (женщины) в возрасте от 26 до 40 лет (период средней взрослости). Средний возраст — 33,3 года. Выборка формировалась случайным образом, но учитывался возрастной диапазон испытуемых. Исследование было проведено с применением метода тестирования при использовании сети Интернет. Респондентам высылались бланковая форма тестовых методик в документе MS Office Excel, после чего проводилась обработка данных по ключам.

В процессе анализа данных удалось выяснить, что респонденты в нашем исследовании в среднем имеют высокий уровень общего показателя психологического благополучия и средние значения по компонентам психологического благополучия. Результаты по методикам, характеризующих отношение к матери, следующие: шкала «избегание» — 47,8 б. и шкала «беспокойство» — 52,1 б., то есть находятся в границах средних значений. Значение сепарационной тревоги — 22,8 б., — также находится в границах среднего уровня. Анализ ответов респондентов на вопросы в рамках методики «Незаконченные предложения» о своих матерях — «Моя мать и я...», «Моя мать...», «Считаю, что большинство матерей...», «Я люблю свою мать, но...» показал, что в целом отношение к матери участниц исследования скорее нейтральное с незначительной тенденцией к отрицательной оценке.

Корреляционный анализ показателей психологического благополучия и шкал опросника «Опыт близких отношений» выявил четыре значимые связи умеренной силы (на уровне  $p < 0,05$ ): «беспокойство» и «управление окружением», «цель в жизни», «самопринятие», «психо-

логическое благополучие». Данные связи подтвердили как основную гипотезу о существовании связи между психологическим благополучием женщины и особенностями её отношения к матери, так и первую частную гипотезу о том, что низкий уровень психологического благополучия у женщин связан с высоким уровнем беспокойства по отношению к матери.

Частично подтверждена вторая частная гипотеза о том, что высокий уровень психологического благополучия у женщин связан с низким уровнем сепарационной тревоги взрослых. Корреляционный анализ между уровнем сепарационной тревоги и психологического благополучия выявил наличие значимой, отрицательной и умеренной по силе связи между «сепарационной тревогой» и таким компонентом психологического благополучия, как «положительные отношения с другими».

Описанные выше эмпирические данные и выявленные связи получены на небольшой выборке респондентов ( $N=32$ ), в которой, к тому же, большинство участниц продемонстрировали средний уровень психологического благополучия по шкалам, то есть количество участниц с низкими и высокими показателями — невелико. В связи с этим в качестве перспективы необходимо увеличить выборку респондентов (с достаточной наполняемостью подгрупп) для повышения доказательности представленных выводов и возможности их распространения за пределы изученной выборки.

Однако полученные результаты наглядно демонстрируют, что проблемы в детско-родительских отношениях даже на этапе средней взрослости являются одной из важнейших и актуальных тем в работе современного психолога. Полученные результаты могут быть использованы в профессиональных сферах, связанных с психологическим консультированием женщин по вопросам личностного роста и межличностных отношений.

#### Литература:

1. Hazan, C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. V. 52. P. 511-524.
2. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727
3. Воронина, М. Е. Взрослые дочери и стареющие родители: особенности отношений // *Вестник Костромского государственного университета*. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. Т. 22, № 2. с. 84-89.
4. Воронина, М. Е. Отношение женщины среднего возраста к родителям в контексте её психологического благополучия [Электронный ресурс] // *Психологические проблемы современной семьи: Сб. тез. VI Межд. науч. конф./под ред. О. А. Карабановой и др. (Москва — Звенигород — Екатеринбург, 30 сентября — 4 октября 2015 г.)*. Екатеринбург: УрГПУ, 2015. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25742288> (дата обращения: 04.06.2022).
5. Дитюк, А. А. Адаптация теста сепарационной тревоги взрослых ASA-27 (Adult Separation Anxiety Questionnaire) на российской выборке // *Психологические исследования*. 2016. Т. 9. № 46. с. 6.
6. Дитюк, А. А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия [Электронный ресурс] // *Психология. Психофизиология*. 2015. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-separatsiya-kak-fenomen-mezhlichnostnyh-otnosheniy-k-probleme-opredeleniya-ponyatiya> (дата обращения: 06.05.2023).
7. Дуботолова, М. М. Отношение взрослой дочери к матери: амбивалентность и качество отношения/М. М. Дуботолова, Т. В. Казанцева // *Ананьевские чтения — 2020. Психология служебной деятельности: достижения*

и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.): материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 08-11 декабря 2020 года/Санкт-петербургский государственный университет. Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2020. с. 61-62.

8. Мороз, Т.С. Особенности психологического благополучия женщин в период средней взрослости/Т.С. Мороз, Ю.В. Федоренко, М.В. Достойнова // Мир науки, культуры, образования. — 2017. — № 6 (67). — с. 408-410. — EDN YKWLQW
9. Овсяник, О.А. Социально-психологическая адаптация женщин второго периода взрослости: дисс....д-ра психол. наук. М.: МГУ, 2013. 398 с.
10. Сабельникова, Н.В. Опросник привязанности к близким людям/Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 4. с. 84-97.

## Общение и взаимодействие матерей с детьми раннего возраста с отставанием речевого развития

Тишковец Ольга Александровна, студент магистратуры  
Московский государственный психолого-педагогический университет

*В данной статье представлены результаты эмпирического исследования по изучению специфики общения и взаимодействия матерей с детьми, имеющими отставание в речевом развитии в раннем возрасте. Результаты исследования подтвердили наши гипотезы, что дало возможность сделать выводы о том, что прослеживаются различия общения и взаимодействия матерей с детьми в двух группах (дети с отставанием в речевом развитии и без отставания в речевом развитии).*

*Данная статья будет интересна логопедом, дефектологам, игровым специалистам, специалистам по раннему развитию, психологам, а также родителям, дети которых испытывают речевые трудности.*

**Ключевые слова:** *ранний возраст, совместная деятельность, особенности взаимодействия, развитие речи.*

Все процессы развития в раннем возрасте тесно связаны с развитием речи. Проблема речевого развития остается актуальной в настоящее время, поскольку речевые нарушения у детей являются распространенной проблемой, требующей специального внимания и поддержки.

Развитие речи перестраивает все психические процессы ребенка, идет развитие интеллекта, эмоционально-волевой сферы, полное изменение социальной ситуации развития. Этот период является сензитивным периодом для освоения ребенком речи, но так как речь является специфической человеческой функцией, то развитие речи возможно только при тесном взаимодействии ребенка с ближайшим окружением. Материнское общение и взаимодействие с ребенком является ключевым фактором в развитии речи.

Исследование, направленное на изучение общения и взаимодействия между матерью и ребенком именно в раннем возрасте, является очень важным моментом, так как именно в этом возрасте идет бурное развитие во многих сферах, а трудности, с которыми сталкиваются родители и специалисты в дальнейшем, как правило, вытекают из особенностей развития именно в этом возрасте.

Для изучения общения и взаимодействия матерей и их детей раннего возраста, нами было проведено эмпи-

рическое исследование, которое проводилось в кабинете детского коррекционно-развивающего центра в г. Пушкино. В исследовании приняло участие 32 диады (мать и ребенок раннего возраста с 1 год 10 мес. до 3 лет). Из них 11 девочек и 21 мальчик. 16 матерей с детьми, имеющими отставание в речевом развитии, и 16 матерей с детьми, не имеющими речевых проблем.

Для сбора данных использовались следующие психологические методики: «Опросник эмоциональных отношений в семье» Е.И. Захаровой (ОДРЭВ), «Родительское сочинение в форме незавершенных предложений» Г.В. Бурменская, Е.И. Захаровой, О.А. Карабанова) и видеонаблюдения игрового взаимодействия матери и ребенка.

Эмоциональная сторона детско-родительских отношений состоит из многих компонентов и все эти компоненты находятся в тесной взаимосвязи, и данная методика позволила опосредованно выявить выраженность характеристики каждого компонента. Захарова Е.И. выделила 11 параметров эмоционального взаимодействия, которые разбиваются на три блока (блок чувствительности, блок эмоционального принятия и блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия). Благодаря этому методу удалось выявить дефициты характеристики эмоциональной стороны взаимодействия в каждой диаде и затем составить общую картину по группам диад.

Результаты по выраженности 11 параметров эмоционального взаимодействия матери и ребенка в виде средних значений по основной (дети с речевыми пробле-

мами) и контрольной группе (дети без речевых проблем) представлены на рисунке 1.

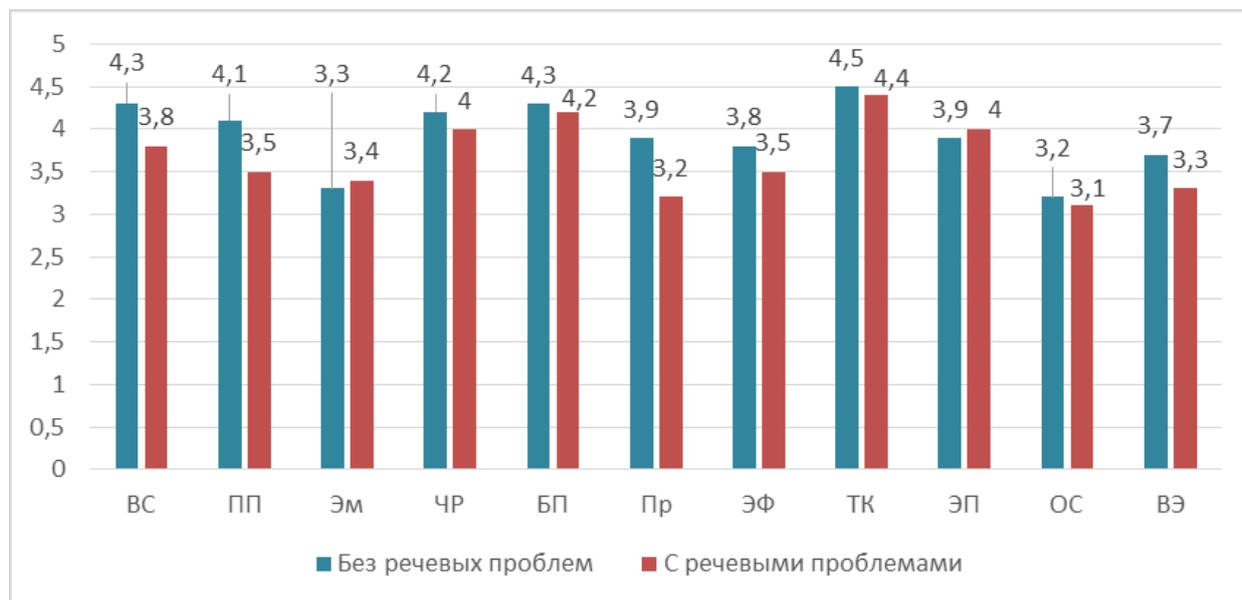


Рис. 1. Выраженность 11 параметров эмоционального взаимодействия матери и ребенка в виде средних значений по основной (дети с речевыми проблемами) и контрольной группе (дети без речевых проблем)

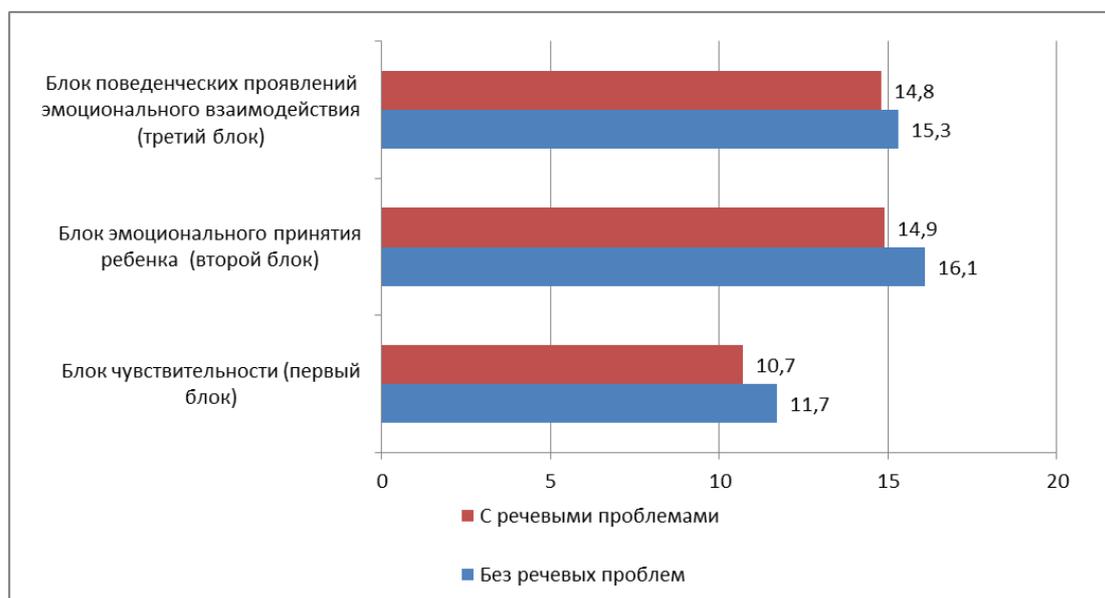


Рис. 2. Сравнительная диаграмма по трем блокам показателей эмоциональной стороны материнского взаимодействия с ребенком в двух группах

Сравнительный анализ двух групп на диаграмме (рис. 2) показывает, что показатели по всем трем блокам выше в контрольной группе по сравнению с основной группой. Из чего мы делаем выводы, матери с детьми, у которых есть речевые проблемы, имеют больше дефицитов в эмоциональной стороне взаимодействия, чем матери с детьми, без речевых проблем. Что указывает на то, что эмоциональные стороны детско-родительского вза-

имодействия лучше развиты у матерей из контрольной группы.

«Родительское сочинение в форме незавершенных предложений» Г.В. Бурменская, Е.И. Захаровой, О.А. Карабанова направлена на: исследование особенностей детско-родительских отношений; описание родительского видения проблем и трудностей в развитии ребенка; сбор анамнестической информации, отражающую историю

развития ребенка; выявление личностных особенностей самого родителя; выявление конфликтных зон в детско-родительских взаимодействиях. Методика позволила выделить определенные компоненты родительской позиции, включающие в себя образ ребенка, образ отношений в семье, образ самого родителя. Так же на основании полученных данных, с помощью этой методики мы определили тип детско-родительского взаимодействия, а именно: конфликтный; гармоничный; дистантный; первый доминантный — «доминирующий родитель — покорный ребенок», второй доминантный «доминирующий ребенок — потворствующий родитель».

Проведенный контент — анализ 32 родительского сочинения с общим количеством контент — единиц по выборке 960 позволил выявить значимые различия родительской позиции при различных типах детско-родительского взаимодействия в следующих блоках: «Образ ребенка» (представления родителей о «Я-реальном» и «Я-идеальном» ребенка) и «Образ отношений в семье».

Выраженность совместных занятий отмечено у 43,75% матерей из основной группы и 75% матерей из контрольной группы. Из них 18,75% из конфликтного типа детско-родительского взаимодействия и 25% из гармоничного типа детско-родительского взаимодействия в основной группе. Из них 6,25% из конфликтного типа детско-родительского взаимодействия, 37,5% из гармоничного типа детско-родительского взаимодействия, 12,5% из типа дет-

ско-родительского взаимодействия «доминирующий ребенок — потворствующий родитель», и 18,75% из типа детско-родительского взаимодействия «доминирующий родитель — покорный ребенок» в контрольной группе.

Причины трудностей во взаимоотношении с ребенком 68,75% матерей из основной группы и 43,75% матерей из контрольной группы видят в основном в истериках, капризах и нежелании слушаться. Из них только 18,75% матерей приходится на гармоничный тип детско-родительского взаимодействия, а 26% разделили между собой конфликтный, «доминирующий родитель — покорный ребенок», и «доминирующий ребенок — потворствующий родитель» типы детско-родительского взаимодействия, в контрольной группе. В основной группе этот показатель распределяется по типам детско-родительского взаимодействия равномерно.

Желание иметь «удобного ребенка» (чтобы меня радовал, был красивым, веселым, спокойным и т. д.) прослеживается у 37,5% матерей из основной группы и у 6,25% матерей из контрольной группы. Из них, в основной группе, 18,75% из конфликтного типа детско-родительского взаимодействия; 12,5% из типа детско-родительского взаимодействия «доминирующий родитель — покорный ребенок», и 6,25% из гармоничного типа детско-родительского взаимодействия.

Полученные данные для наглядности представлены на рисунке 3.

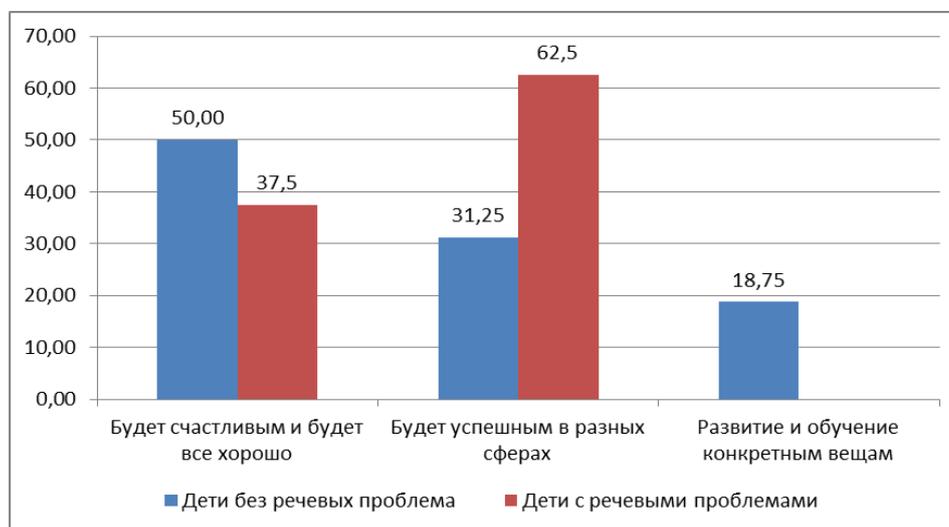


Рис. 3. Сравнительная диаграмма касательно ожиданий, направленных на будущее согласно типам детско-родительских отношений в двух группах

В основной группе, 37,5% матерей из гармоничного и дистантного типа детско-родительского взаимодействия, 62,5% матерей из типа детско-родительского взаимодействия конфликтного и «доминирующий родитель — покорный ребенок». В контрольной группе, 50% из гармоничного типа детско-родительского взаимодействия, 31,25% в доминирующих (как со стороны ребенка так и матери) типах детско-родительского взаимодействия; 18,75% в конфликтном типе детско-родительского взаимодействия.

Данные показатели говорят нам о том, что у матерей из основной группы из конфликтного и доминируемого типа детско-родительского взаимодействия недостаточно реалистичные ожидания. У матерей из контрольной группы прослеживаются более реалистичные ожидания касательно их детей в будущем, и из гармоничного и конфликтного типа детско-родительского взаимодействия.

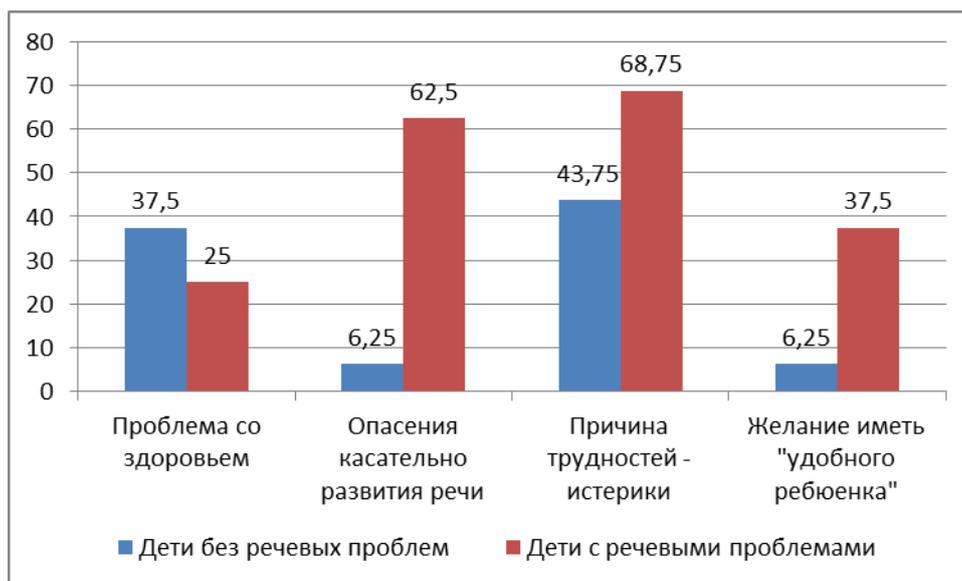


Рис. 4. Сравнительный анализ наиболее выраженных показателей детско-родительского взаимодействия по основной и контрольной группе

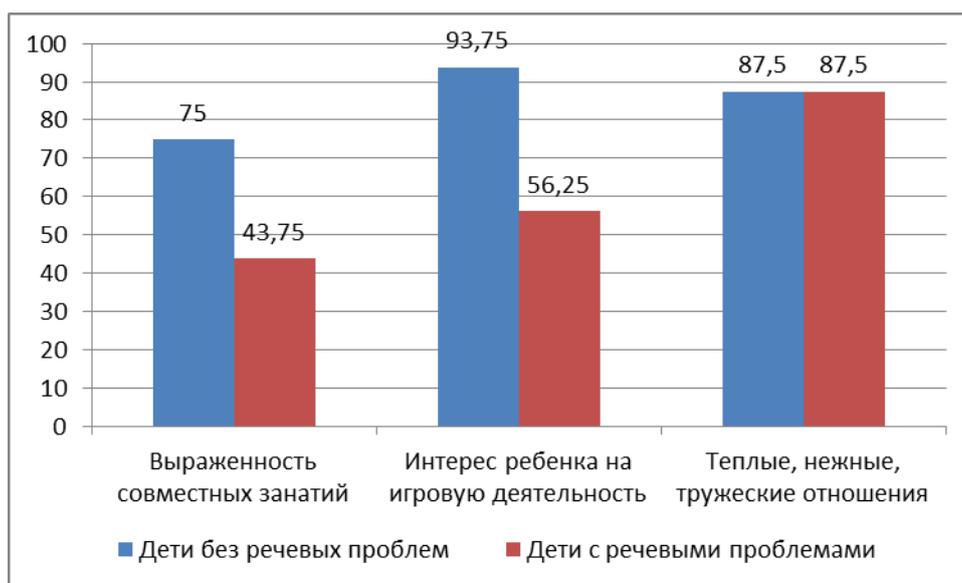


Рис. 5. Сравнительный анализ наиболее выраженных показателей детско-родительского взаимодействия по основной и контрольной группе

Сравнительный анализ при различных типах детско-родительского взаимодействия в двух группах показывает, что существуют значительные различия в образе ребенка и отношений с ним при различных типах детско-родительского взаимодействия матерей из разных групп. В целом можно сказать, что матери с детьми раннего возраста из основной группы беспокоятся о будущем детей в разрезе умственного развития (развитие речи очень сильно волнует) и здоровье. Матери с детьми раннего возраста из контрольной группы беспокоятся о режиме, о том, что могут как то плохо повлиять на воспитание, и о том что их дети в будущем встретятся с чем то очень нехорошим. Достижение глобальных целей волнует матерей из основной группы больше чем из кон-

трольной, для вторых куда важнее счастье их детей. Если сравнивать отношение матерей по ориентации на эмоционально-личностные особенности, то можно обнаружить, что в основной группе у матерей наблюдается слабая ориентация, матери больше ориентированы на внешние особенности детей (физическую активность, внешность, особенность развития, коммуникативные особенности, достижения). Для матерей из контрольной группы характерна ориентация на положительные личностные качества ребенка. Матери из основной группы чаще матерей из контрольной имеют амбивалентные высказывания касающихся качеств их детей. При анализе образа отношений в семье можно заметить, что в диадах из основной группы часто фигурирует формулировка «хо-

рошие отношения», в диадах из контрольной же группы можно встретить много формулировок более эмоционально окрашенных «мы валяемся, дурачимся, любим друг друга», отмечается легкость в общении между матерями и их детьми.

Видеонаблюдение было направлено на изучение следующих сторон детско-родительских отношений и развития ребенка в целом: уровень игровой деятельности у ребенка; насколько тесный телесный контакт между матерью и ребенком; число инициатив направленных от матери к ребенку и от ребенка к матери; стиль взаимодействия между матерью и ребенком; поведенческая вовлеченность и со стороны матери и со стороны ребенка; настроение в диаде; отношение к ребенку в целом со стороны матери; тон голоса матери; поведение и адаптация ребенка; уровень активности и коммуникативная компетентность.

Продолжительность видеосъемки каждой диады в среднем 5 минут. У каждой диады был одинаковый набор игрушек: куклы с коляской, бизиборд, книжки, гараж с машинками, и одинаковая рекомендация — «поиграйте с ребенком так, как вы играете с ним дома».

По особенностям взаимодействия можно сделать следующие выводы: в основной группе, чаще, чем в контрольной, наблюдается отсутствие игровой деятельности у детей. Дети либо отбирали игрушки у матерей и убегали,

либо молча наблюдали за действиями матери, либо представляли игрушки с места на место. В основной группе чаще чем в контрольной можно заметить отсутствие звукового сопровождения игровых моментов, как со стороны матери, так и со стороны детей.

Тесный телесный контакт чаще встречается в группе контрольной. И мать и ребенок тянутся друг к другу, играют на одном уровне, делятся впечатлениями («дай пять», «иди, обниму»).

В контрольной группе также можно заметить, что детей увлекает большое количество игрушек, либо они отдают предпочтение определенным, тогда как в основной можно заметить, что нет особого интереса ни к одной из представленных игр. Дети из контрольной группы в большинстве своем более любопытные.

Хочется так же отметить, что матери из основной группы на консультации задавали больше вопросов чем матери из контрольной. Так же они во время видео — записи отвлекались на какие-то реплики в сторону специалиста, характеризовали особенности игры своих детей, отмечали их сложности, комментировали общее впечатление от процесса.

Число инициатив от матери к ребенку и от ребенка к матери, для удобства восприятия информации, решено было полученные данные отобразить графически (Рис. 6).

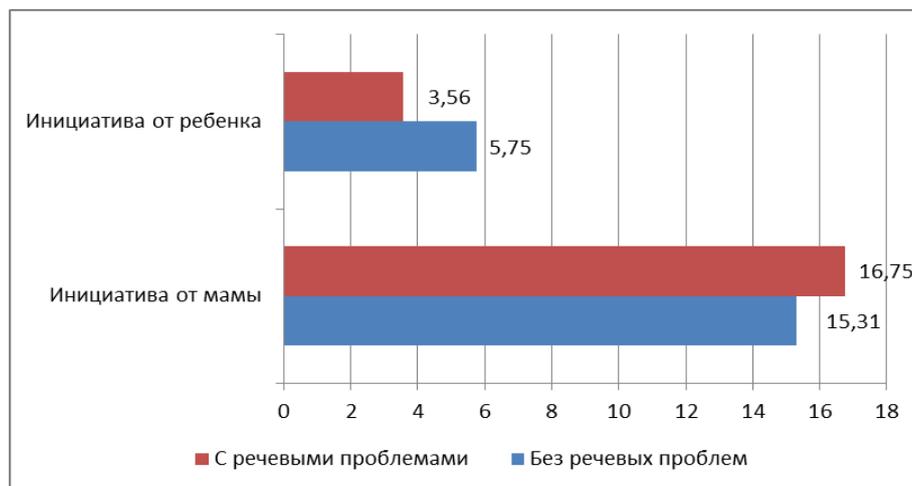


Рис. 6. Сравнительная диаграмма по количеству инициатив в диадах в основной и контрольной группе

Дети из контрольной группы чаще обращаются к матери, чем дети из основной. Более выстроенное гармоничное взаимодействие чаще наблюдается у диад из контрольной группы там, где мама ждет инициативы от ребенка и поддерживает желание ребенка инициировать взаимодействие. Так же можно отметить, что в контрольной группе, по сравнению с основной, больше детей наблюдающих за своими матерями, старающихся повторить их действия, слова. В основной группе чаще встречается пассивное наблюдение со стороны детей, либо дети вообще не смотрят на своих матерей и занимаются своими делами. В контрольной группе наблюдающих за своими матерями, 15 детей, а в основной группе только 6 детей.

Следующим шагом мы провели критерий различий Манна-Уитни между основной и контрольной группами. Полученные данные:  $U_{кр} \leq 60$  ( $p \leq 0.01$ ),  $U_{кр} \leq 75$  ( $p \leq 0.05$ ), дают нам основание утверждать о том, что различие между группами достигает статистической значимости по двум параметрам: способность воспринимать состояние ребенка, понимание причин состояния ребенка ( $p \leq 0.05$ ) в сторону 2 группы, то есть контрольной группы.

Способность воспринимать состояние ребенка и понимание причин состояния ребенка входит в группу чувствительности по опроснику эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой (методика ОДРЭВ) и выше проявляется у детей без речевых нарушений.

Для более глубоко изучения каждой группы мы провели корреляционный анализ Спирмена.

Полученные данные по основной группе:  $r_{s \geq 0,487}$  ( $p \leq 0, 05$ );  $r_s \geq 0,623$  ( $p \leq 0, 01$ ) говорят нам о том, что была получена положительная корреляция между возрастом ребенка и параметром способность воспринимать состояние ребенка ( $p \leq 0, 05$ ). Можно предположить, что чем старше ребенок с речевыми нарушениями становится, тем легче понять причины различных состояний ребенка.

Так же мы получили положительную корреляцию между числом инициатив со стороны матери и параметром эмпатия ( $p \leq 0, 05$ ). Такая связь достаточно логична, так как высокий уровень эмпатии может помогать улавливать изменения у ребенка в эмоциональном состоянии и позволяет вовремя оказать необходимую поддержку. Более того, можно предположить, что у родителей детей с речевыми нарушениями развивает уровень эмпатии за счет необходимости уделять больше внимания своему ребенку.

Интересно, что по полученным результатам мы выявили отрицательную корреляцию между инициативой ребенка в сторону матери и параметром ориентация на состояние ребенка ( $p \leq 0, 05$ ). То есть чем ниже ориентация на состояния ребенка, тем выше инициатива ребенка во взаимодействии. Ребенок проявляет активность, когда получает низкую вовлеченность в его эмоциональное состояние.

По полученным данным по контрольной группе:  $r_{s \geq 0,487}$  ( $p \leq 0, 05$ );  $r_s \geq 0,623$  ( $p \leq 0, 01$ ) мы обнаружили корреляцию между числом инициатив со стороны ребенка в сторону мамы и параметром ориентация на состояние ребенка ( $p \leq 0, 05$ ).

При сравнении с основной группой мы получаем положительную корреляцию между показателями. Можно сделать вывод, что в ситуации с детьми без речевых нарушений число инициатив будет возрастать в зависимости от ориентации родителя на ребенка. То есть для такого ребенка важно подкрепление положительным опытом и вовлеченностью со стороны родителя, когда как ребенку с речевыми нарушениями высокая ориентация на него будет снижать его активность в сторону родителя.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Проведенный анализ имеющихся данных по вопросу психологических условий развития речи в раннем возрасте показал, насколько актуально данное исследование. Эта актуальность продиктована выявленными

в этой работе большим разнообразием психологических условий, которые способствуют развитию речи у ребенка раннего возраста.

2. Стоит так же обратить внимание на изменение отношения к игровому взаимодействию между матерью и ребенком, и в игре и в развитии в целом. Игра ушла на второй план из-за продиктованной моды на раннее развитие и обучение. Приведенные данные в этой работе о развитии игровой деятельности у ребенка показывают, насколько важным является это психологическое условие для развития речи.

3. Матери с детьми, у которых есть речевые проблемы, имеют больше дефицитов в эмоциональной стороне взаимодействия, чем матери с детьми, без речевых проблем.

4. По итогам анализ методики «Родительское сочинение в форме незавершенных предложений» Г.В. Бурменская, Е.И. Захаровой, О.А. Карабанова нами выявлено, что среднее значение выше у матерей из основной группы по таким показателям как:

- страхи и опасения матерей касательно особенностей развития речи;
- причины трудностей во взаимоотношении с ребенком — истерики;
- желание иметь «удобного ребенка».

5. Желание иметь «удобного ребенка», прослеживается больше у матерей из основной группы, матери из этой группы не готовы были к тем трудностям, с которыми столкнулись.

6. Сравнительный анализ при различных типах детско — родительского взаимодействия в двух группах показывает, что существуют значительные различия в образе ребенка и отношений с ним при различных типах детско-родительского взаимодействия матерей из разных групп.

7. Существуют различия между основной и контрольной группой по параметрам способность воспринимать состояние ребенка, понимание причин состояния ребенка в сторону контрольной группы ( $p \leq 0, 05$ ).

8. Выявлена отрицательная корреляция между числом инициатив со стороны ребенка в стороны матери имеет отрицательную корреляцию с параметром ориентация на состояние ребенка в семьях с отставанием речевого развития.

#### Литература:

1. Авдеева, Н. Н. Взаимодействие матери и ребенка раннего возраста с задержкой речевого развития // Психологическая наука и образование. — 2019 Т. 24 № 2.
2. Белогой, К. Н., Сони́на Н. А Речевое развитие ребенка в период раннего детства и его взаимосвязь с различными факторами // Л.И. Божович и современная психология личности: тез. междунар. науч. конф. — М. — 2008.
3. Исенина, Е.И. Качества родителя и развитие речи у детей (младенческий и ранний возраст) // Международная конференция «Культурно-исторический подход: развитие гуманитарных наук и образования». — М., 1996. — 358 с.
4. Лисина, М. И. Влияние отношений с близкими взрослыми на развитие ребенка раннего возраста // Вопросы психологии. — 1961. — № 3.
5. Шахбаззаде, Э. А. Проблема исследования раннего развития детей // Молодой ученый. — 2017. — № 14.1 (148.1).

## Психологическая подготовка мальчиков и девочек к школьному обучению: основные аспекты

Червоняк Анна Дмитриевна, студент  
Московский городской педагогический университет

*Целью данной научной статьи является рассмотрение основных аспектов психологической подготовки мальчиков и девочек к школьному обучению. В статье рассматриваются различные концепции и теории, связанные с этой темой, с учетом специфики гендерных различий. Исследование позволяет лучше понять, какие факторы оказывают влияние на успешность адаптации детей к учебной среде, и какие подходы в психологической подготовке могут быть эффективными для обоих полов.*

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, мальчики, девочки, школьное обучение, гендерные различия.

Психологическая подготовка детей к школьному обучению играет важную роль в их успешной адаптации к новой учебной среде. Мальчики и девочки имеют свои гендерные особенности и различия, которые влияют на их способности, предпочтения и стиль обучения. Понимание этих различий и учет их в процессе психологической подготовки является ключевым аспектом обеспечения оптимальной учебной среды для всех детей.

Существует ряд физиологических и психологических различий между мальчиками и девочками, которые оказывают влияние на их учебную мотивацию, способности к концентрации и коммуникации. Например, исследования показывают, что у мальчиков часто наблюдается более высокая активность и склонность к физическим играм, в то время как девочки часто проявляют большую эмоциональную чувствительность и лучшую развитость речи. Эти различия могут влиять на подходы к обучению и требовать индивидуального подхода в психологической подготовке [1].

Кроме того, социальные ожидания и стереотипы, связанные с полом, также играют роль в психологической подготовке детей к школе. В некоторых культурах существуют стереотипы, согласно которым мальчикам ожидаются более активные и соревновательные навыки, в то время как девочек ожидают быть более сдержанными и заботливыми. Эти стереотипы могут оказывать давление на детей и повлиять на их самооценку и мотивацию в учебе. Поэтому важно осознавать такие социальные воздействия и создавать поддерживающую и инклюзивную обучающую среду [2].

В данной статье мы будем рассматривать основные аспекты психологической подготовки мальчиков и девочек к школьному обучению с учетом их гендерных различий. Мы также ознакомимся с различными концепциями и теориями, которые помогут нам лучше понять процесс психологической подготовки и определить эффективные подходы. Это позволит нам разработать рекомендации и стратегии, которые способствуют успешной адаптации мальчиков и девочек к школьной среде.

Физиологические различия между мальчиками и девочками могут играть значительную роль в их психоло-

гической подготовке к школьному обучению. Некоторые из этих различий могут влиять на их учебные способности, предпочтения и реакции на учебную среду. Рассмотрим некоторые из наиболее значимых физиологических различий:

1. Мозговая структура: Исследования показывают, что у мальчиков и девочек существуют некоторые различия в мозговой структуре. Например, мужские мозги обычно имеют больший объем и плотность серого вещества, особенно в областях, связанных с пространственным мышлением и двигательными навыками. У женских мозгов, в свою очередь, наблюдается более развитая связь между правым и левым полушариями, что способствует более интегрированному мышлению и языковым навыкам.

2. Развитие речи: В среднем, девочки обычно быстрее развивают речь, как устную, так и письменную. У них часто наблюдается более широкий словарный запас и более развитые навыки коммуникации, что может дать им преимущество в учебе, особенно на начальном этапе.

3. Физическая активность: Мальчики обычно проявляют более высокую физическую активность и склонность к двигательным играм, чем девочки. Это может влиять на их учебное поведение и требовать большей активности и разнообразия в методах обучения.

4. Внимание и концентрация: Исследования показывают, что у девочек часто наблюдается лучшая способность к длительной концентрации и более высокая степень саморегуляции в задачах, требующих внимания. Это может оказать положительное влияние на их способность к учебе, особенно в дисциплинах, где требуется долгосрочное внимание и фокусировка.

Учитывая эти физиологические различия, психологическая подготовка к школе может включать адаптированные методы и стратегии, которые учитывают индивидуальные особенности мальчиков и девочек. Это может включать дифференцированный подход к обучению, учет различий в развитии речи, создание разнообразных и активных учебных сред, а также развитие навыков саморегуляции и внимания.

Стереотипы, связанные с полом, являются широко распространенными в обществе и оказывают значительное

влияние на психологическую подготовку мальчиков и девочек к школьному обучению. Эти стереотипы формируются и укрепляются в семье, обществе и образовательной среде, и определяют ожидания и ролевые представления о том, какими должны быть мальчики и девочки.

Один из наиболее распространенных стереотипов связан с академическими способностями. Часто считается, что мальчики обладают большими способностями в точных науках и математике, в то время как девочкам отводится роль в гуманитарных и языковых дисциплинах. Эти предрассудки могут сказываться на выборе учебных предметов и интересах у детей. Например, девочки, убежденные в своей неспособности в математике, могут избегать этого предмета и упускать возможности развивать свои навыки в этой области. Такие убеждения приводят к снижению самооценки, страху перед неудачей и уменьшению мотивации в учебе.

Важно создавать поддерживающую и стимулирующую среду, которая позволяет всем детям почувствовать себя равными и уверенными в своих способностях, независимо от их пола. Это требует использования педагогических методов, которые способствуют развитию различных интересов и навыков у мальчиков и девочек. Необходимо акцентировать внимание на индивидуальных достижениях и прогрессе, а не на сравнении с гендерными стереотипами.

Родители и педагоги играют важную роль в изменении этих социальных ожиданий и стереотипов. Они могут помочь детям преодолевать гендерные барьеры и преследовать свои интересы и цели, независимо от того, соответствуют ли они стереотипам своего пола. Важно обеспечить создание образовательных программ, в которых отсутствуют гендерные предрассудки и предоставляются равные возможности для всех детей. Это может включать поддержку девочек в развитии математических и научных навыков, а также поддержку мальчиков в развитии эмоциональной и социальной интеллектуальности.

Таким образом, психологическая подготовка мальчиков и девочек к школьному обучению должна включать осознание и преодоление социальных ожиданий и стереотипов, связанных с полом. Цель состоит в создании справедливой и инклюзивной образовательной среды, где каждый ребенок может раскрыть свой полный потенциал и достичь успеха в учебе, независимо от своего пола.

В свете современных исследований психологической подготовки к школьному обучению, важно углубленно рассмотреть ряд концепций и теорий, которые помогают нам понять и сопровождать развитие мальчиков и девочек в этом критическом периоде. Для этой цели мы рассмотрим теорию психосоциального развития Э. Эриксона, концепцию зоны ближайшего развития Л.С. Выготского, теорию психического развития Ж. Пиаже и теорию эмоционального интеллекта Д. Гоулмана.

Теория психосоциального развития Э. Эриксона предлагает комплексное понимание психологической подготовки к школе, с учетом социальной и эмоциональной

сферы детей. Согласно Эриксону, развитие человека проходит через восемь этапов, каждый из которых связан с определенными задачами и кризисами. В контексте психологической подготовки к школе, основная задача заключается в развитии чувства industriality и компетентности у детей, а также в укреплении их самооценки и уверенности в себе. Важно создать баланс между поддержкой и стимуляцией со стороны родителей и педагогов, а также обеспечить подходящую социальную среду, способствующую психологическому развитию детей.

Концепция зоны ближайшего развития, разработанная Л.С. Выготским, акцентирует внимание на взаимодействии между детьми и более опытными партнерами, которые могут быть как взрослыми, так и сверстниками. Зона ближайшего развития описывает расстояние между текущим уровнем развития ребенка и его потенциальными возможностями, которые могут быть достигнуты с помощью поддержки опытного партнера. В контексте психологической подготовки к школе, взрослые и учителя могут играть роль «зоны ближайшего развития», предоставляя детям поддержку, ориентацию и задачи, способствующие их психологическому росту и развитию новых навыков.

Теория психического развития Ж. Пиаже также является важным фреймворком для понимания психологической подготовки детей к школе. Пиаже описывает стадии психического развития, которые проходят дети, начиная с раннего детства и заканчивая достижением формальных операций. Каждая стадия характеризуется определенными способами мышления и понимания мира. В контексте психологической подготовки к школе, важно учитывать уровень развития ребенка и предоставлять ему соответствующие задачи и стимулы, способствующие его психическому развитию и подготовке к новым учебным вызовам.

Теория эмоционального интеллекта, предложенная Д. Гоулманом, акцентирует внимание на развитии эмоциональных навыков и компетенций для успешной психологической подготовки к школьному обучению. Эмоциональный интеллект включает в себя умение управлять своими эмоциями, понимать эмоции других людей и устанавливать эффективные межличностные отношения. В контексте психологической подготовки, развитие эмоционального интеллекта помогает детям справляться с эмоциональными вызовами, строить положительные отношения со сверстниками и педагогами, а также эффективно учиться и решать проблемы.

Эти концепции и теории предоставляют нам широкий взгляд на психологическую подготовку детей к школьному обучению. Практическое применение этих концепций требует сотрудничества родителей, педагогов и специалистов в области психологии. Важно создать поддерживающую и поддерживающую среду для психологического развития детей в период подготовки к школе, с учетом их социальной, эмоциональной, когнитивной и эмоциональной сфер.

Эффективная психологическая подготовка мальчиков и девочек к школьному обучению требует использования различных подходов, которые способствуют их развитию и успешной адаптации в учебной среде. Вот некоторые из этих подходов:

**Игровая терапия и ролевая игра:** Игровая терапия является эффективным инструментом для психологической подготовки детей к школе. Через игру дети могут выражать свои мысли, эмоции и опыт, а также развивать навыки и способности. Ролевая игра позволяет им исследовать разные роли, ситуации и эмоции, что помогает лучше понять себя и окружающий мир. Педагоги и специалисты могут использовать игровую терапию для поддержки психологической подготовки детей, помогая им управлять эмоциями, развивать концентрацию, решать проблемы и развивать творческое мышление [3].

**Развитие коммуникативных навыков:** Коммуникация является ключевым аспектом психологической подготовки к школе. Дети, обладающие хорошо развитыми коммуникативными навыками, могут эффективно выражать свои мысли, слушать и понимать других, решать конфликты и сотрудничать в групповой работе. Для развития коммуникативных навыков можно использовать различные методы, такие как игры коммуникации, тренинги эмпатии, групповые проекты и дискуссии. Важно создавать поддерживающую среду, где дети могут практиковать свои коммуникативные навыки и получать обратную связь [4].

**Развитие мотивации и саморегуляции:** Мотивация и саморегуляция играют важную роль в успешной психо-

логической подготовке детей к школе. Мотивация влияет на интерес, внимание и усердие, которые ребенок проявляет в учебе. Саморегуляция, в свою очередь, позволяет детям контролировать свои мысли, эмоции и поведение, а также эффективно решать проблемы и достигать своих целей. Для развития мотивации и саморегуляции педагоги и специалисты могут использовать различные стратегии, такие как постановка целей, создание мотивирующей среды, обратная связь, моделирование и обучение стратегиям саморегуляции. Важно поддерживать детей в их усилиях, помогать им развивать настойчивость, самодисциплину и стремление к достижению успеха.

Эти подходы и методы позволяют создать эффективную психологическую подготовку для мальчиков и девочек перед школьным обучением. Сотрудничество между родителями, педагогами и специалистами в области психологии является важным фактором для создания поддерживающей среды, где дети могут развивать свои навыки, потенциал и уверенность в себе перед вступлением в новый этап обучения.

Психологическая подготовка мальчиков и девочек к школьному обучению является сложной и многогранным процессом. Важно учитывать гендерные различия и особенности каждого ребенка при разработке программ подготовки. Концепции и теории, рассмотренные в статье, предоставляют базу для понимания процесса подготовки и выбора эффективных подходов. Дальнейшие исследования в этой области позволят развивать и улучшать методы психологической подготовки, способствуя успешной адаптации детей к школьной среде.

#### Литература:

1. Бороненкова, Л.С. Учет гендерных особенностей в обучении младших школьников/Л.С. Бороненкова, М.А. Скорюпина // Проблемы методологии и опыт практического применения синергетического подхода в науке. — УФА: Аэтерна, 2022. — с. 131-134. Смирнова, Е.Н. Факторы, определяющие дифференциацию заработной платы работника в различных секторах экономики. // Вестник экономической науки. 2020. № 2. с. 45-56.
2. Комлик, Л.Ю. Проблемы психологической готовности современных младших школьников/Л.Ю. Комлик, Н.М. Копылова // Modern science. — 2021. — Т. 3, № 1. — с. 383-388. — ISSN 2414-9918
3. Куланина, И.Н. Использование театрализованной игры на уроках литературного чтения как средство развития творческого воображения в начальной школе/И.Н. Куланина, В.К. Попова // Актуальные проблемы психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований. — Москва: Перспектива, 2018. — с. 80-85.
4. Астахова, О.И. Психологические защиты и проблемы взаимоотношений подростков в современном обществе/О.И. Астахова // Актуальные проблемы психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований. — Москва: Перспектива, 2018. — с. 15-17.
5. Зенг, Ш. Быть единственным ребенком вредно для психического здоровья?: Доказательства из анализа инструментальной переменной политики «Один ребенок» в Китае [Текст]/Ш. Зенг, Ф. Ли, П. Динг. — 2020. — Режим доступа: <http://arxiv.org/pdf/2005.09130v2.pdf> (дата обращения: 06.06.2023).
6. Прита, С.Т. Систематический обзор мобильных приложений для образования о сексуальных злоупотреблениях с детьми: ограничения и руководящие принципы [Текст]/С.Т. Прита, Р. Тасним, М.А. Кабир [и др.]. — 2021. — Режим доступа: <http://arxiv.org/pdf/2107.01596v1.pdf> (дата обращения: 06.06.2023).
7. Прита, С.Т. Систематический обзор мобильных приложений для образования о сексуальных злоупотреблениях с детьми: ограничения и руководящие принципы [Текст]/С.Т. Прита, Р. Тасним, М.А. Кабир [и др.]. — 2021. — Режим доступа: <http://arxiv.org/pdf/2107.01596v1.pdf> (дата обращения: 06.06.2023).

## Профессиональное самоопределение старшеклассников профильных классов

Эмиргамзаев Абды Сабинович, студент магистратуры;  
 Научный руководитель: Егоренко Татьяна Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент  
 Московский государственный психолого-педагогический университет

*В статье авторы исследуют особенности профессионального самоопределения старшеклассников профильных классов.*

**Ключевые слова:** профессиональное самоопределение, старшеклассники, профильные классы

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что процесс профессионального самоопределения является важнейшим этапом в жизни любого человека, особенно старшеклассника. Выбор траектории профессионального пути — сложный и многогранный процесс, требующий тщательного учета различных факторов.

Существенный вклад в исследование проблем профессионального самоопределения внесли как отечественные, так и зарубежные ученые. Среди которых: Е. А. Климов, С. Н. Чистякова, Н. С. Пряжников, А. Адлер, А. Н. Леонтьев, Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Э. Ф. Зеер. Исследованием профильного обучения занимались такие ученые, как Т. М. Ерина, И. М. Осламовская, С. Н. Чистякова и др., которые профильное обучение рассматривают с позиции дифференциации и индивидуализации обучения на основе реализации личностно-ориентированного подхода образовательного процесса, что расширяет возможности реализации индивидуальной образовательной программы личности.

В качестве теоретико-методологической основы исследования выступают:

Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, А. Н. Леонтьева; исследования в области профессионального самоопределения Климова Е. А., Пряжникова Н. С., Э. Ф. Зеера, Е. А. Головахи, Егоренко Т. А.;

исследования Т. М. Ериной, И. М. Осламовской, С. Н. Чистяковой и др., посвященные профильному обучению.

**Объект исследования:** профессиональное самоопределение старшеклассников

**Предмет исследования:** профессиональное самоопределение старшеклассников профильных классов

**Гипотеза исследования:** существуют особенности профессионального самоопределения старшеклассников профильных классов

**Частные гипотезы:**

существует связь ведущего типа мотивации и преобладающих карьерных ориентаций у старшеклассников профильных классов.

— существует связь типа мышления и преобладающих карьерных ориентаций у старшеклассников профильных классов.

**Методики:**

— Опросник карьерных ориентаций личности «Якоря карьеры» — Э. Шейна;

— «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчаровой;

— Методика «Тип мышления» (методика определения типа мышления в модификации Г. Резапкиной)

**Эмпирическая база и выборка исследования:** 100 обучающихся 10-11 классов историко-филологического профиля в возрасте 16-17 лет в Университетской гимназии (школа-интернат) МГУ им. М. В. Ломоносова.

Для нахождения корреляционных связей карьерных ориентаций и мотивов выбора профессии был проведен математико-статистический анализ данных при помощи критерия ранговой корреляции Спирмена.

Получены следующие данные:

Таблица 1

Карьерные ориентации	Внутренние индивидуально значимые мотивы	
	Коэффициент корреляции	Уровень статистической значимости
Профессиональная компетентность	0.245*	0.015
Автономия (независимость)	0.291**	0.003
Служение	0.410**	0.000

«Профессиональная компетентность» ( $r = 0.245^*$ ;  $p = 0.015$ ). Данная связь указывает на то, что для обучающихся, которые при выборе профессии руководствуются личными, имеющими для них значимость мотивами и смыслами выбора профессии, важным является развитие и совершенствование своих профессиональных навыков, которые будут приносить им результаты и пользу, а также удовлетворение от осуществляемой деятельности.

— «Автономия (независимость)» ( $r = 0.291^{**}$ ;  $p = 0.003$ ), Также мы видим наличие прямой связи между шкалами «Внутренние индивидуально значимые мотивы» и «Автономия (независимость)». Это объясняется тем, что для таких людей личностно значимым мотивом при выборе профессии является возможность

сохранения полной независимости и самостоятельности в их профессиональной деятельности. Свобода в принятии решений и способов достижения поставленных целей, ориентируясь на свое видение, а не мнение других людей.

— «Служение» ( $r = 0.410^{**}$ ;  $p = 0.000$ ), наличие связи между шкалами «Внутренние индивидуально значимые мотивы» и «Служение» позволяет нам предположить, что для данной категории людей в выбираемой профессиональной деятельности важным является возможность приносить пользу обществу. Для таких людей основным ориентиром является то, чтобы их работа имела смысл и давала возможность оказать помощь другим. Через свою деятельность они стремятся вносить положительные изменения в мир.

Таблица 2

Карьерные ориентации	Внутренние социально значимые мотивы	
	Коэффициент корреляции	Уровень статистической значимости
Профессиональная компетентность	0.311**	0.002
Менеджмент	0.306**	0.002
Служение	0.685**	0.000
Интеграция стилей жизни	0.327**	0.001
Предпринимательство	0.380**	0.005

Выявленная прямая связь между шкалой «Внутренние социально-значимые мотивы» и «Профессиональная компетентность» ( $r=0.311^{**}$ ;  $p=0.002$ ) объясняется тем, что данной категории людей важно не только быть мастерами, экспертами в своем деле, для них также важно, чтобы они могли применять свои компетенции во взаимодействии с другими людьми, например, в качестве наставника, который будет передавать свои знания и опыт.

Также мы видим наличие прямой связи между шкалами «Внутренние социально-значимые мотивы» и «Менеджмент» ( $r=0.306^{**}$ ;  $p=0.002$ ). В данном случае мы можем предположить, что для людей, ключевым мотивом у которых является внутренний социальный мотив способом удовлетворения потребностей взаимодействия, а также управления другими людьми или различными проектами в профессиональной деятельности является менеджмент, через который как раз и удовлетворяется их потребность управления людьми, бизнесом, проектами и т. п.

Кроме того, мы видим, что для людей, у которых определяющими являются социально-значимые мотивы важным является такой ориентир в карьере, как «служение» ( $r=0.685^{**}$ ;  $p=0.000$ ). Для таких людей важным является использование своих способностей и талантов

на благо обществу. Они также выбирают подходящие для этого профессии, приносящие пользу обществу. Соответственно, чем более значимыми являются внутренние социальные мотивы, тем более сильной будет карьерная ориентация «служение».

Также можно заметить наличие прямой связи между шкалами «Внутренние социально-значимые мотивы» и «Интеграция стилей жизни» ( $r=0.327^{**}$ ;  $p=0.001$ ). Для старшеклассников, которые руководствуются таким карьерным ориентиром, как интеграция важным является наличие баланса в их жизни между их работой и семьей, они не любят выбирать что то одно в качестве приоритета. Можно предположить, что данная связь обусловлена тем, что осуществляя свой выбор, такие люди будут выбирать профессию, которая не будет требовать большего объема времени и внимания, что позволит сохранить баланс между важными сферами жизни.

Выявлена прямая связь между шкалами «Внутренние социально-значимые мотивы» и «Предпринимательство» ( $r=0.380^{**}$ ;  $p = 0.005$ ). Это объясняется тем, что удовлетворение потребности сделать что-то полезное для социума можно реализовать через сферу предпринимательства путем создания определенной организации, товара или услуг.

Таблица 3

Карьерные ориентации	Внешние положительные мотивы	
	Коэффициент корреляции	Уровень статистической значимости
Стабильность работы	0.377**	0.000
Стабильность места жительства	0.350**	0.000

Наличие прямой связи между шкалами «Внешние положительные мотивы» и «Стабильность работы», «Стабильность места жительства». В данном случае объясняется данная связь тем, что для людей, которые ориентированы на такие внешние мотивы, как заработок, одобрение коллектива, престиж и тп., важно постоянство и ощущение

безопасности, что как раз и выражается в ориентации на стабильность в карьере.

Для нахождения корреляционных связей карьерных ориентаций и типа мышления был проведен математико-статистический анализ данных при помощи критерия ранговой корреляции Спирмена.

Получены следующие результаты:

Таблица 4

Карьерные ориентации	Креативность	
	Коэффициент корреляции	Уровень статистической значимости
Профессиональная компетентность	0.300**	0.003
Автономия (независимость)	0.545**	0.000
Служение	0,438**	0,000
Менеджмент	0,320**	0,001
Предпринимательство	0,416**	0,000
Вызов	0,337**	0,001

Исходя из полученных данных можно предположить, что креативность, как тип мышления формирует такие карьерные ценности, как профессиональная компетентность, желание быть мастером своего дела, возможность управлять проектами, бизнес-процессами, свобода и независимость в трудовой деятельности, достижение таких целей, которые кажутся недостижимыми, создание своего дела или продукта, будь то бизнес, либо какой либо товар или услуга, помимо этого желание приносить пользу людям через свою профессиональную деятельность

Данные, полученные в результате исследования, позволяют сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась: существуют особенности профессионального самоопределения старшеклассников

профильных классов. Если рассматривать в частности, то существует связь ведущего типа мотивации и преобладающих карьерных ориентаций у старшеклассников профильных классов, а также существует связь типа мышления и преобладающих карьерных ориентаций.

Подводя итоги нашего исследования, можно говорить о том, что полученные результаты указывают на важность совершения профессионального выбора осознанно, ведь правильный выбор профессии позволяет развивать и использовать свои навыки и таланты наиболее эффективным образом, а помочь в этом обучающимся в силах образовательные учреждения и специалисты, осуществляющие в них свою профессиональную деятельность.

Литература:

1. Егоренко, Т. А. Актуальные проблемы профессионального самоопределения личности старшеклассника // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: Материалы VII Международной научно-практической конференции, Ярославль, 20-22 октября 2015 года. Том Часть 1. — Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 2015. — с. 160-162.
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: Учеб. пособие/Э.Ф. Зеер, О. А. Рудей. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. — 256 с. — (Серия «Библиотека психолога»)
3. Ильина, О.Б. Профессиональное самоопределение современных подростков: проблемы и пути их решения // Психологическая наука и образование www. psyedu. ru. — 2014. — №. 3. — с. 255-263.
4. Имакаев, В. Р. Готовность старшеклассников к профессиональному самоопределению: эмпирическая модель и ее интерпретация/В. Р. Имакаев, Вихман А. А., Гаджиева Л. А., Попов А. Ю. // Успехи современной науки. — 2015. — № 3. — с. 78-84.

5. Кайкаева, А.К. Содержательные особенности ведущих мотивов выбора профессии у старшеклассников/А.К. Кайкаева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 24 (314). — с. 485-489
6. Кузнецова, О.В. Введение в профессию: психолог: учебник и практикум для академического бакалавриата/О.В. Кузнецова; под редакцией Л.Ф. Обуховой. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 440 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-8783-6.
7. Чистякова, С.Н. Профессиональное самоопределение обучающихся: проблемы и пути решения //Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2015. — №. 2 (18)
8. Чистякова, С.Н. Актуальность проблемы профессионального самоопределения обучающихся в современных условиях //Профессиональное образование и рынок труда. — 2018. — №. 1. — с. 54-60.
9. Петровская, В.Г. Профессиональные предпочтения обучающихся профильного класса //Вестник экспериментального образования. — 2022. — №. 1 (30). — с. 1-9.

## Специфика исследования эмоционального интеллекта в кросс-культурной психологии

Юрина Татьяна Владиславовна, студент магистратуры  
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина

*В статье представлен теоретический анализ исследований эмоционального интеллекта, включающий различные культурные аспекты в разных странах. На основании анализа специфики межкультурного исследования эмоционального интеллекта, пришли к выводу, что в целях достижения максимальной точности и значимости сравнения при использовании зарубежных видов измерения исследователи должны повысить достоверность и установить различные уровни эквивалентности.*

*Ключевые слова: внутреннее состояние человека, физиология эмоций, эмоции, эмоциональный интеллект, кросс-культурная психология.*

Наш мозг устроен таким образом, что отдает приоритет эмоциям. Все данные, получаемые нами от органов чувств, трансформируются в электрический сигнал. Затем он попадает в лимбическую систему мозга — зону, где формируются эмоции. После в действие вступает эмоциональное и рациональное мышление. Получается эмоция всегда первична. Эмоции — это психические реакции, отражающие субъективное отношение индивида к объективным явлениям. Эмоции представляют собой субъективное переживание человеком своего внутреннего состояния, потребностей и многочисленных воздействий факторов окружающей среды. Человек переживает практически любое состояние субъективно, пропуская его через свою эмоциональную призму.

Кросс-культурные исследования направлены на развитие и расширение более универсальной психологии путем изучения обобщения психологической теории в разных культурах. Неспособность установить обобщаемость (когда методология исследования и инструменты измерения надежны) может быть истолкована в терминах культурных различий в поведении.

В кросс-культурной психологии исследования эмоционального интеллекта в этой области в основном дали результаты о психологических различиях и обобщаемости, а эмпирические данные об этнических различиях были отмечены как «...скудные и противоречивые».

Доказательства сильного универсального эмоционального «языка» и выражения эмоций на лицах людей были представлены в работах Чарльза Дарвина об эволюции эмоций (1872/1965). Эмоциональные идеи распространяются и воспроизводятся как популярные, в зависимости от того, насколько они полезны и функциональны в определенной культуре [4, с. 57].

Исходя из этого, можно утверждать, что, когда при измерении эмоционального интеллекта используется консенсусная оценка, можно контролировать возможное влияние культурных предубеждений при этом типе измерения.

При исследовании эмоций в разных культурах часто используется разная терминология для двух разных подходов: этико-эмического, культурно специфического — культурно общего и культурно-межкультурного. Новейшие теоретические модели, которые учитывают универсальность и культурные различия в определенных аспектах эмоций, сходятся во мнении, что все эти стратегии/подходы важны для улучшения кросс-культурных исследований эмоций. Отражая эти достижения в изучении эмоций, изучение эмоционального интеллекта в разных культурах должно быть направлено на использование потенциала обоих этих подходов, избегая при этом хорошо известных методологических ловушек.

Существует предположение, что эмоции формируются и поддерживаются социально и культурно. Это может

произойти из-за коллективного знания, которое представлено в лингвистическом соглашении — например: характер аффективной лексики и конкретные значения терминов эмоций [11, с. 26].

При применении методов эмоционального интеллекта, основанных на самоотчете, наличие (или отсутствие) определенных особенностей, компетенций или поведенческих тенденций, которые могли бы позволить человеку эмоционально и рационально реагировать на окружающую среду и справляться с давлением окружающей среды, будь то в рабочее место (продуктивность, командная работа, лидерство, способность справляться со стрессом, эмоциональное выгорание) или в жизни в целом (удовлетворенность жизнью, психологическая и измеряется в границах культурного происхождения теста.

При использовании иностранных типов измерений следует исследовать инвариантные психометрические свойства и более высокие уровни эквивалентности инструментов. Кросс-культурная эквивалентность может быть понята в терминах континуума универсальности культурных различий и различных уровней абстракции и конкретности [9, с. 301).

На наш взгляд, в межкультурной психологии было бы более методологически правильным перенести проце-

дуру измерения с известными психометрическими свойствами, установленными в одной культуре, на одну или несколько культур. Эквивалентность экспортных измерительных приборов должна регулярно проверяться, прежде чем можно будет надежно сравнить средние различия в измеренных особенностях между различными культурными группами.

Таким образом, основываясь на анализе специфики кросс-культурных исследований эмоционального интеллекта, можно сделать вывод, что использование зарубежных типов измерения исследователями должно повысить надежность и установить разные уровни эквивалентности, чтобы достичь максимальной точности и значимости сравнения в кросс-культурных исследованиях.

Чем лучше человек понимает и использует для решения задач собственные эмоции и эмоции других людей, тем больших успехов он получает. Ум и сознательное осмысление должны сопровождать любое решение, в том числе и решение, касающееся эмоций. Эмоциональный интеллект позволяет индивиду использовать информацию, которую дают эмоции, анализировать её, сопоставляет со своей целью и принимать решения на основании эмоционального и рационального факторов.

#### Литература:

1. Дарвин, К. (1965). Выражение эмоций у человека и животных.
2. Хофстеде, Г. (2001). Последствия культуры: Сравнение ценностей, моделей поведения, институтов и организаций разных стран (2-е изд.). Калифорния: Шалфей, Публикации.
3. Батурин, Н. А., Матвеева Л. Г. Социальный и эмоциональный интеллект: мифы и реальность // Вестник Южно-Уральского государственного университета. — 2009. — № 42.

# ТЕОЛОГИЯ

## Renovationist Schism in the Russian Orthodox Church

Musaelyan Elena Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor;  
Shepelenko Diana Sergeevna, student  
Belgorod State National Research University

*In the article, the author examines such a phenomenon in the history of the Russian Orthodox Church of the twentieth century as renovationism. A brief history of the formation of this movement and its relationship with the Soviet government is described.*

**Keywords:** renovationism, Russian Orthodox Church, Soviet power, Renovationists, NEP.

It was precisely with the aim of dismembering the Church that the Soviet government supported the Renovationists. In the pre-revolutionary years, the continuity of ideas between some Renovationists and representatives of the pre-revolutionary «church intelligentsia» was clearly visible between the renovations movement and the church. At that time, a new political regime was established in the country, and more and more transformations were carried out. Priest A.I. Vvedensky led the church reform movement of the «renovations church», which resulted in a schism within the Russian Orthodox Church. A.I. Vvedensky did not support and did not agree with the leadership of Patriarch Tikhon, which is why he decided to take the step of creating a new church movement.

Renovationism participated in various pre-revolutionary social and political communities with the participation of clergy, in particular the «Group of 32» of the priests of the 1905 revolution and the «League of Democratic Clergy and Laity», founded in March 1917.

Renovationists have inherited two types of care: first, it was a concern for liturgical reform and spiritual regeneration, in the context or even, as a contribution to the current social transformation into a just society. Secondly, there was a concern about voicing the case of ordinary «white» parish clergy and seeking to exercise their rights. Clearly, these two problems could be intertwined. The League of Democratic Clergy and Laity dominated as did the «white» clergy, and worked on a program of political, social, and economic reforms that would include transferring the gospel directly to issues of social justice. But while securing the rights of the White clergy as a special «class» became the main concern of the renovations group «Living Church», it was quickly noticed that they were compromising the goals of other members of the renovations movement. Renovationists replaced crosses on graves with red stars, hung slogans in their churches and offices: «The Renovationist church is a form of collectivization of the national spirit

on the basis of religion», «In different ways, but we are moving towards the same goal — to the Kingdom of God — socialism on earth». Perhaps it is symptomatic that leading figures of the Living Church group, such as V.D. Krasnitskiy and S.V. Kalinovskii, were associated with extreme right-wing radicals before the revolution.

Different Renovationists used different goals and methods, but nevertheless смогли succeeded in cooperating to gain power in the church.

The Soviet political and social system and the unique ideological climate kept them together at this stage of consolidation.

The early years of NEP undoubtedly played a role. The dialectical understanding of social evolution showed that the new socialist state should have been welcomed, as the embodiment of the Christian idea, but it was combined with the more statist and even nationalistic situation described by the Smenovkhovites. In these ambiguous circumstances, the movement that had seemed successful, reconciled itself to the new reality of Yu and the movement of M to the triumphant but new «symphony of Church and State. This situation could attract both «right-wing» and «left-wing» radicals».

Then, under these conditions, the Renovationists were able to make a church coup in May 1922. They managed to get the tacit support of the GPU of the NKVD of the RSFSR under the chairmanship of M.I. Kalinin. On May 16, 1922, it was announced that a new «Supreme Church Administration» (VTSU) was created, which included only supporters of renovationism [1].

The Soviet authorities pursued more than one goal. First, the general social strategy that made up the NEP could justify the kind of ecclesiastical policy that was now being pursued. Under the NEP, Soviet society was represented as consisting of three main groups or classes: the proletariat, the peasantry, and the «new bourgeoisie» of «Nepmans» and ku-

laks. Of these groups, only the first two was considered permanent. Those in the third group eventually turned out to be redundant in relation to the requirements and now enjoyed the status of «inappropriate and barely tolerable intruders». Trotsky called the new policy of the church (from the spring of 1922) «ecclesiastical NEP», and in the end, religion had no place under socialism. At the moment, it was possible to make concessions to religious believers, выступавшим who opposed the pre-revolutionary «feudal» church system. The Government could, at the moment, make concessions to Protestant denominations, and it could also condone the emergence of» Protestants «in the Orthodox Church. It was necessary to reconcile to some extent those who still clung to the customs of the Church, in order to ensure the ultimate survival of the Soviet system.

Nevertheless, the Soviet authorities did not want to legalize the patriarchal Church, the persecution of Church servants continued in the country, and bishops who were appointed

by the patriarch were arrested everywhere. Despite the current situation, the Renovators still enjoyed the support of the state. In May 1923, the Local Council legally decided to close the monasteries, legalized the white episcopate, approved second marriage for the clergy, and Patriarch Tikhon was deprived of his dignity and monasticism. Seeing no way out of this situation, Patriarch Tikhon cooperates with the authorities, thereby saving the Church. Thanks to this tactic, the patriarch was able to free himself from custody and return to his duties. Patriarch Tikhon's statement about the apolitical nature of the church and the recognition of Soviet power deprived the Renovators of their main means of achieving the goal. Despite all this, the majority of the laity did not agree with the position of the schismatic, remaining faithful to their beliefs. Believers were severely restricted in their rights. Religious rites were allowed to be held in strictly designated places. The Government guaranteed freedom only for anti-religious propaganda, which was enshrined in the USSR Constitution of 1924.

#### References:

1. Беликова Н. Ю. Развитие обновленческого движения в Русской православной церкви в 20-е гг. XX в. на юге России/Н. Ю. Беликова // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки. — 2004. — № 3 (127). — с. 32-35.
2. Варакин С. А. Проблема взаимоотношения советской власти и Церкви в 1920-1930-е гг.: современная историография/С. А. Варакин // Вестник НГТУ им. Р. Е. Алексеева. Серия: Управление в социальных системах. Коммуникативные технологии. — 2016. — № 1. — с. 38-48.
3. Дроздова М. А. Советское государство и церковь в 1917-1927 гг. (по материалам Северо-Запада России): автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. ист. наук. СПб., 2009. — 25 с.
4. Захарова Л. Б. Обновленческий раскол 1920-х гг. в Русской православной церкви/Л. Б. Захарова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. — 2013. — № 1 (25). — с. 52-58.
5. Леонтьева, Т. Г. Н. А. Кривова. Власть и церковь в 1922-1925 гг. Политбюро и ГПУ в борьбе за церковные ценности и политическое подчинение духовенства. М.: АИРО-XX. 1997. 247 с. Тир. 1000/Т. Г. Леонтьева // — 2000. — № 3. — с. 190-193.
6. Мазырин, А. В. Святой Патриарх Тихон и обновленческий раскол: совместимость несовместимого/А. В. Мазырин // Христианское чтение. — 2018. — № 3. — с. 275-283.
7. Шкаревский М. В. Обновленческое движение в Русской православной церкви XX В. СПб: Нестор, 1999. 100 с

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## Физическая культура при избыточном весе

Антонова Мария Александровна, старший преподаватель;

Потапова Анна Юрьевна, студент

Астраханский государственный архитектурно-строительный университет

*В статье затрагивается проблема избыточного веса, которая актуальна для многих людей в настоящее время. Особое внимание уделяется значимости увеличения физической активности для снижения избыточной массы тела и достижения положительных изменений в обмене веществ и общем самочувствии. Рассмотрены упражнения и комплексы физической культуры, которые могут быть полезны для людей с избыточным весом, с описанием ограничений и практических рекомендаций. Особое внимание уделяется ходьбе и бегу в аэробном режиме, а также рекомендациям по профилактике травм и постепенному увеличению нагрузки.*

**Ключевые слова:** *избыточный вес, избыточная масса тела, физическая культура, лыжная ходьба, правильное питание, сердечно-сосудистая система, обмен веществ, ожирение, тренировка, упражнение.*

В настоящее время избыточный вес является одной из самых острых проблем современного общества и заботит практически всех людей независимо от социального статуса, возраста и пола. Избыточная масса тела характеризуется тем, что она находится на грани между нормальным весом и ожирением. Основной причиной развития избыточной массы является нарушение баланса энергии.

Современные методы лечения избыточной массы тела включают диететическую и фармакологическую терапии, психотерапию и физиотерапию. Но необходимо учитывать, что регулирование энергетического баланса может быть достигнуто только при комплексном подходе. Одним из наиболее эффективных способов снижения избыточной массы тела является увеличение физической активности, так как она помогает уменьшить жировые отложения [5, с. 185].

Физическая культура при избыточном весе и ожирении — это набор упражнений и комплексов, который направлен на поддержание здоровья и уменьшение веса. Занятия этим видом спорта не только позволяют сбросить лишние килограммы, но и придать стройность фигуре, улучшить обмен веществ и общее самочувствие.

При подборе упражнений необходимо учитывать комплексность тренировки, чтобы она была полезна и безопасна для здоровья. Также нужно помнить, что люди с ожирением и избыточным весом не могут сразу начинать с интенсивных тренировок. Сначала необходимо провести оценку своих возможностей и состояния здоровья, а затем выбрать подходящий комплекс упражнений.

Ограничения на физические упражнения при наличии лишнего веса в основном связаны с проблемами сердечно-сосудистой системы. Правила выполнения упражнений также могут иметь некоторые отличия, в зависимости от избыточного веса. Лучшее воздействие на жировой обмен оказывают умеренно и средней интенсивности упражнения, которые должны проводиться постепенно в течение определенного периода времени.

Среди полезных упражнений для людей с избыточным весом и ожирением можно выделить следующие [2]:

1. Ходьба. Является простой, но в то же время эффективной тренировкой для всех возрастов. Эта тренировка помогает улучшить обмен веществ и расслабиться.

2. Плавание. Этот вид спорта не нагружает суставы, поэтому он очень полезен для людей с избыточным весом и ожирением. Плавание позволяет улучшить функцию сердца и легких, а также помогает улучшить социальное и эмоциональное состояние.

3. Силовые тренировки. Важное место в тренировках для людей с избыточным весом и ожирением занимают силовые упражнения, которые помогают сжигать жир, увеличивают мышечную массу и общую физическую форму.

4. Йога. Этот вид тренировки очень полезен для улучшения гибкости и способствует расслаблению и уменьшению стресса.

Для людей с избыточным весом особенно эффективными являются ходьба и бег в аэробном режиме, когда рабочий пульс соответствует физической нагрузке. Но бег имеет свои трудности, и большое внимание должно уделяться контролю нагрузки, чтобы избежать травм опор-

но-двигательного аппарата и повышенного напряжения на сердечно-сосудистую систему во время физических упражнений.

Если масса тела превышает норму на более чем 20 кг, то бег противопоказан, и следует начать тренировку с оздоровительной ходьбы, ограничивая при этом пищевой рацион. При переходе к беговым тренировкам необходимо соблюдать меры профилактики, такие как чередование бега с ходьбой, бег только по мягкому грунту и использование специальных кроссовок. Упражнения для укрепления суставов и мышц стопы также рекомендуются. При регулярных занятиях постепенно увеличивается нагрузка, и травмирование уменьшается [1, с. 177].

Длительность непрерывного бега должна быть не менее 25-30 минут, а частота занятий — не менее 3 раз в неделю. Если необходимости, то первые месяцы целью тренировок должно стать повышение общей физической подготовленности, а не снижение веса. Постепенный переход к более интенсивным нагрузкам рекомендуется после того, как ежедневно становится по силам 50-минутная пробежка в умеренном темпе [6, с. 7].

Плавание является эффективным средством физической культуры для людей с избыточной массой тела благодаря двум его специфическим эффектам. Во-первых, благодаря выталкивающей силе воды, вес тела уменьшается, что позволяет выполнить упражнения более длительное время без утомления. Во-вторых, терморегуляция в воде потребляет больше энергии, чем на суше, что стимулирует потерю веса. Плавание также не нагружает позвоночник и суставы ног и полезно для сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение и давление. Кожа также получает массирующее и укрепляющее воздействие, а также подвергается углубленному увлажнению и избавлению от шлаков. В итоге, тренировка по плаванию проходит в режиме, щадящем для позвоночника и сердца, но достаточно нагружающем для мышц.

Во время занятий в бассейне температура воды является важным фактором. Вода лучше воздуха в отводе тепла, что способствует затратам энергии на движение и поддержание температуры тела. Это увеличивает кровоток в коже, но также может привести к охлаждению ор-

ганизма. Теплая вода оказывает положительное влияние на организм, тогда как холодная вода вызывает сохранение жировых запасов как защиты. Желательно плавать умеренно теплой или прохладной воде, избегая крайностей. Плавание помогает не только в борьбе с избыточным весом, но и имеет косметические преимущества [3, с. 12].

В зимний период лыжная ходьба имеет высокую эффективность в борьбе с избыточной массой тела. Это связано с фазой скольжения, которая обеспечивает периодически отдых мышц, что увеличивает время выполнения упражнения и общий расход энергии. Занятия лыжами также положительно влияют на здоровье, укрепляя иммунитет и здоровье суставов.

В отличие от обычного бега, лыжная ходьба не оказывает ударной нагрузки на суставы и может быть благоприятной для тех, у кого есть проблемы со суставами. Кроме того, лыжная ходьба задействует все группы мышц, что ускоряет процесс похудения.

Выбирая определенную технику, можно направить удар на разные группы мышц и улучшить эффективность занятий. Желательно проводить разминку перед тренировкой, чтобы избежать травм.

Для достижения максимальной эффективности необходимо постоянно следить за динамикой морфологических и функциональных параметров, чтобы обеспечить мотивационный компонент занятий и достигать поставленных целей [4].

Помимо самой физической нагрузки необходимо обратить внимание и на правильное питание. Главным принципом правильного питания является уменьшение потребления калорийных продуктов и увеличение потребления белковых продуктов.

В целом, физическая культура при избыточном весе и ожирении включает в себя упражнения, которые помогают сжигать жир, улучшить обмен веществ и функцию сердца и легких. Но, помимо этого, необходимо обратить внимание и на правильное питание, чтобы достичь максимального результата. Упомянутые в статье рекомендации и упражнения помогут не просто повысить физическую активность и улучшить самочувствие, но и достичь стройной фигуры и здорового образа жизни.

#### Литература:

1. Байдавлетова, И.И. Лечебная физкультура при ожирении/И.И. Байдавлетова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2015. — № 47. — с. 177-180.
2. Куралева, О.О., Давыдова А.Д. Физическая культура при избыточной массе тела // Вестник науки. 2019. № 11 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-pri-izbytochnoy-masse-tela-1> (дата обращения: 30.05.2023).
3. Куралева, О.О. Физическая культура при избыточной массе тела/О.О. Куралева, А.Д. Давыдова // Вестник науки. — 2019. — Т. 1, № 11 (20). — с. 12-14.
4. Особенности физической активности при избыточном весе и ожирении. URL: <https://health.bashkortostan.ru/pr esscenter/news/398148/> (дата обращения: 31.05.2023).
5. Рахматов, А.И. Формирование мотивации занятиями физической культуры с помощью системного подхода/А.И. Рахматов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 6 (192). — с. 185-187.
6. Цак, Коллин Каждый день теряем лишний вес/Коллин Цак, Элен Мейер. — М.: Кладезь, АСТ, Астрель, 2016. с. 6-9

## Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта

Бабенко Александра Юрьевна, студент;  
Антонова Мария Александровна, старший преподаватель  
Астраханский государственный архитектурно-строительный университет

*В статье рассматривается важность применения физической культуры и спорта для профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Описывается, как правильно организовать занятия физической культурой, какие упражнения наиболее эффективны для поддержания физической формы и укрепления иммунной системы. В статье приводятся примеры упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях. В целом, статья дает представление о том, как использовать физическую культуру и спорт для сохранения здоровья и профилактики заболеваний.*

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, профилактика заболеваний, укрепление здоровья, занятие спортом, здоровье, спорт, упражнение.

**Ж**изнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Уровень здоровья определяет все аспекты человеческого существования, включая производственную, социально-экономическую, политическую, семейно-бытовую, духовную, оздоровительную и образовательную сферы.

Хорошее здоровье является ключевым условием для выполнения физических, социальных и биологических функций, а также для полноценной самореализации личности. Однако понимание здоровья является достаточно сложным понятием, и на сегодняшний день существует множество определений.

Согласно большой медицинской энциклопедии, здоровье — это состояние организма, при котором функционирование всех систем и органов уравнивается с внешней средой, и не имеется никаких болезненных изменений.

В свою очередь, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [4, с. 135].

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом: отсутствие болезней, понятия «здоровье» и «норма» являются тождественными понятиями, здоровье является единством морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант. Поэтому, понимание здоровья включает в себя нормальное психосоматическое состояние человека, которое отражает его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивает полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

С развитием технологий и изменением образа жизни человека сегодня сталкивается с рядом проблем со здоровьем, которые могут быть решены путем занятий физической культурой и спортом. Занимаясь спортом, человек

укрепляет свое здоровье, повышает иммунитет, укрепляет мышцы, улучшает разгрузку сердца и легких, снижает риск развития многих заболеваний, таких как диабет, артериальная гипертензия, ожирение, метаболический синдром, болезни сердца и сосудов, а также депрессия и другие психические расстройства.

Современный образ жизни оставляет мало времени для занятий спортом и заботы о своем здоровье. Однако все больше людей осознают, что регулярные упражнения и физическая активность существенно влияют на здоровье и укрепление иммунитета. Поэтому профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и спортом — важнейшие задачи современного человека [1].

Одной из основных причин заболеваний является недостаток движения и физической активности в повседневной жизни. Сегодня большинство людей работает в офисах и за компьютерами, мало двигается, а дома проводит время в пассивном состоянии, смотря телевизор или сидя за столом. В результате многие страдают от ожирения, болезней сердца и сосудов, диабета, артрита, депрессивных состояний и других заболеваний.

Существует различные способы укрепления и сохранения здоровья, которые объединены в систему, называемую здоровым образом жизни (ЗОЖ). Включая физическую активность, ЗОЖ также включает в себя личную гигиену, правильное питание, закаливание, качественный отдых и отказ от вредных привычек, что существенно и для общего состояния здоровья. Даже при регулярной физической активности, не соблюдение остальных пунктов обязательно повлияет на здоровье. Достижение результатов возможно только при порождении всех компонентов ЗОЖ, даже если на это потребуется время [3].

Одним из простейших и самых доступных способов профилактики заболеваний является регулярная физическая активность. Это может быть как занятия в спортивном зале, так и простые упражнения в домашних ус-

ловиях. Главное — необходимо двигаться и избегать сидячего образа жизни. При этом физические упражнения должны быть регулярными и умеренными. Если человек никогда не занимался спортом, начинать нужно с легких упражнений, постепенно увеличивая их сложность. Для тех, кто уже имеет опыт физических занятий, упражнения могут быть более интенсивными [5].

Кроме того, важно заниматься спортом и подобрать вид спорта, который максимально подходит по интересам и физическим возможностям: в спортивном зале — занятия фитнесом или бодибилдингом, бег на свежем воздухе, командные игры — футбол, волейбол, баскетбол или другие виды спорта. От выбранного вида спорта будет зависеть специфика тренировок и необходимый комплекс упражнений.

Кроме того, занятия спортом способствуют укреплению иммунитета и снабжают организм энергией.

Существует множество упражнений, которые способствуют поддержанию физической формы и укреплению иммунной системы, но вот некоторые из наиболее эффективных [2]:

1. Кардиотренировки: бег, езда на велосипеде, плавание и т. д.
2. Силовые тренировки: подъемы и затягивания на перекладине, приседания, отжимания и т. д.
3. Йога: стретчинг и упражнения на гибкость.
4. Функциональный тренинг: использование собственного веса тела и тренажеров для укрепления всех групп мышц.
5. Беговая дорожка: интенсивная ходьба или бег на длинные расстояния.
6. Плавание: уменьшает нагрузку на суставы, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает поставку.
7. Тренировки на свежем воздухе: занятия спортом и фитнесом на улице помогают укрепить иммунную систему благодаря сильным изменениям температуры и воздушного потока.
8. Дыхательные упражнения: позволяют улучшить циркуляцию крови и поддерживать ритм сердца, что способствует укреплению иммунной системы.

#### Литература:

1. Душина, Н. В., Савкина Н. В. Физическая культура как способ укрепления иммунитета // Наука-2020. 2020. № 4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sposob-ukrepleniya-immuniteta> (дата обращения: 04.06.2023).
2. Ильин, Д. И., Волкова Е. А. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом // Colloquium-journal. 2019. № 3-5 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-cherez-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 02.06.2023).
3. Физические упражнения как средство профилактики патологий и заболеваний человека: учеб. пособие / [А. П. Попович и др.]. — Екатеринбург: Урал. гос. лесотехн. ун-т, 2019. — 92 с.
4. Черных, З. Н. Физическая культура как средство профилактики заболеваний / З. Н. Черных, Т. М. Борисенко // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2018. — № 2 (38). — с. 132-139.

9. Танцы: помогают снизить уровень стресса, укрепляют мышцы и улучшают координацию.

10. Массаж: позволяет улучшить кровообращение, снять напряжение мышц и укрепить иммунную систему.

При этом зарядка и упражнения должны быть регулярными. На начальной стадии можно ограничиться 10-20 минутным комплексом. Для регулярности необходимо выбрать удобное время суток — утро, вечер или дневное время, которое не будет мешать повседневным делам. Кроме того, важно начинать с упражнений, которые могут выполняться без тренера и специального оборудования, допускающие выполнение дома. К таким упражнениям можно отнести: приседания; отжимания от пола; планка; подъемы на носки; наклоны вперед и назад; бег на месте; шаговая ходьба с подъемом коленей; скакалка; комплекс упражнений на растяжку и другие [3].

Отдельно стоит упомянуть профилактику заболеваний, связанных со стрессом. Регулярные нервные напряжения в некоторых случаях могут перерасти в болезнь. В этом случае полезно заняться гимнастикой и йогой. Эти занятия включают не только физические упражнения, но и практики, направленные на успокоение, расслабление и улучшение психоэмоционального состояния [4, с. 132].

Итак, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта — важнейшие задачи, стоящие перед современным человеком. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогут избежать многих заболеваний и укрепить иммунитет. Главное — выбрать подходящий вид спорта и задать правильную систему упражнений, придерживаться регулярности, и в конечном итоге получить надежный результат.

В целом, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и спортом очень актуальны и важны для людей разных возрастов и профессий. К сожалению, многие люди недостаточно занимаются спортом и не обращают внимания на значение физической активности в повседневной жизни, что может привести к серьезным последствиям для здоровья. Поэтому повседневная занятость и многозадачность не должны стать причиной забвения о важности физической культуры и спорта.

5. Коломейцева, Е.Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/Коломейцева Е.Б.; Пермский государственный национальный исследовательский университет. — Электронные данные. — Пермь, 2021. — 1,91 Мб; 110 с. — Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kulturasovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf>. (дата обращения: 05.06.2023).

## Совершенствование методики повышения точности кистевого броска в хоккее у юношей 12 лет

Васильев Александр Игоревич, студент магистратуры;  
Соболев Станислав Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент  
Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)

*В этой статье мы пытаемся усовершенствовать методику повышения точности кистевого броска в хоккее у юношей 12 лет.*

**Ключевые слова:** юноши, точность кистевого броска в хоккее, физические упражнения.

## Improving the technique of improving the accuracy of the wrist shot in hockey for boys 12 years old

Vasilev Aleksandr Igorevich, student master's degree;  
Sobolev Stanislav Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

*In this article, we are trying to improve the technique of increasing the accuracy of the wrist shot in hockey for boys 12 years old. A brush throw is a throw that the player spends the least amount of time preparing and executing. The opponent has little time left to block the throw, and the goalkeeper has to react and catch the puck. The wrist throw can be performed with the right and left feet, the player has a fraction of a second to make a decision and throw. The wrist throw is an excellent technique that can diversify the attacking actions of the player and brings an element of surprise to the defending team.*

**Keywords:** young men, accuracy of the wrist shot in hockey, physical exercises.

Кистевой бросок — это бросок, на подготовку и выполнение которого игрок тратит наименьшее количество времени [2]. У соперника остается мало времени, чтобы заблокировать бросок, а у вратаря — среагировать и поймать шайбу. Кистевой бросок можно выполнять с правой и с левой ноги, у игрока есть доля секунды на принятие решения и бросок. Кистевой бросок — отличный технический прием, способный разнообразить атакующие действия игрока и привносящий элемент неожиданности для защищающейся команды [3].

В нашей работе был проведен прямой сравнительный педагогический эксперимент, целью которого была проверка эффективности разработанного комплекса упражнений для повышения уровня показателей мышц кистей хоккеистов 12 лет. В контрольной группе (далее — КГ) приняло участие 10 хоккеистов 12-ти летнего возраста.

Хоккеисты контрольной группы занимались по традиционной программе по хоккею. В экспериментальной группе участвовало 10 хоккеистов 12-ти летнего возраста.

Для спортсменов ЭГ были внесены некоторые коррективы, которые заключались в том, что в тренировочные занятия включался разработанный комплекс упражнений для развития мышц кистей. Для изучения эффективности разработанной нами методики у спортсменов обеих групп изучались показатели мышц кистей [1, с. 123]. С этой целью спортсменам были предложены специальные упражнения, тесты. Результаты педагогического тестирования представлены в табл. (1, 2, 3, 4).

После проведения повторного тестирования в контрольной и экспериментальной группах были выявлены достоверные различия.

По окончании педагогического эксперимента в контрольной группе были выявлены достоверные незначительные различия в тестах. Средний групповой показатель предварительного исследования сопоставляем с показателем основного исследования и видим, какие изменения произошли. Итак: «Подбрасывание штанги, хватом клюшкой»  $42 \pm 0,8 < 44,7 \pm 0,5$  количество увели-

Таблица 1. Динамика среднегрупповых показателей развития мышц кистей у спортсменов (КГ, ЭГ-констатирующего эксперимента)

Тест	Подбрасывание штанги, хватом клюшкой, р/30 сек	Отжимание с хлопками, р/30 сек	Динамометрия	Сгибания Зоттмана, р/30 сек	Проба Руфье
Среднее значение КГ	42 ±0,8	14 ±0,3	21,2±0,1	12±0,4	74,5±9,7
Среднее значение ЭГ	43 ±0,3	14 ±0,9	20,5±1,2	11±0,7	72,5±1,2
T-критерий	0,8	0,2	0,4	0,2	0,1
P	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Таблица 2. Динамика среднегрупповых показателей развития мышц кистей и предплечий у спортсменов (КГ, ЭГ-формирующего эксперимента)

Тест	Подбрасывание штанги, хватом клюшкой, р/30 сек	Отжимание с хлопками, р/30 сек	Динамометрия	Сгибания Зоттмана, р/30 сек	Проба Руфье
Среднее значение КГ	44 ±0,5	16 ±0,1	23,6±0,5	14±0,8	72,5±2,7
Среднее значение ЭГ	51 ±0,5	19 ±0,9	28,8±0,7	18±0,2	67,5±7
T-критерий	2,4	0,5	0,9	0,1	0,4
p	p≤0.05	p≤0.05	p≤0.05	p>0,05	p>0,05

Таблица 3. Динамика среднегрупповых показателей развития мышц кистей у спортсменов-хоккеистов (КГ — до и после педагогического эксперимента)

Тест	Подбрасывание штанги, хватом клюшкой, р/30 сек	Отжимание с хлопками, р/30 сек	Динамометрия	Сгибания Зоттмана, р/30 сек	Проба Руфье
КГ до	42 ±0,8	14 ±0,3	21,2±0,1	12±0,4	74,5±9,7
КГ после	44 ±0,5	16 ±0,1	23,6±0,5	14±0,8	72,5±2,7
T-критерий	2,9	4,8	1,2	2,3	1,4
P	p≤0.05	p≤0.05	p>0.05	p≤0.05	p>0.05

Таблица 4. Динамика средне-групповых показателей развития мышц кистей и предплечий у спортсменов-хоккеистов (ЭГ — до и после педагогического эксперимента)

Тест	Подбрасывание штанги, хватом клюшкой, р/30 сек	Отжимание с хлопками, р/30 сек	Динамометрия	Сгибания Зоттмана, р/30 сек	Проба Руфье
ЭГ до	43 ±0,3	14 ±0,9	20,5±1,2	11±0,7	72,5±1,2
ЭГ после	51 ±0,5	19 ±0,9	28,8±0,7	18±0,2	67,5±7
T-критерий	4,2	0,8	2,4	1,5	2,6
p	p≤0.05	p>0.05	p≤0.05	p>0.05	p≤0.05

чилося на  $2,7 \pm 0,3$  раз; «Отжимание с хлопками»  $14 \pm 0,3 < 16 \pm 0,1$  увеличилось на  $2 \pm 0,2$  раза; «Кистевая динамометрия»  $21,2 \pm 0,1 < 23,6 \pm 0,5$  увеличилось на  $2,4 \pm 0,4$  кг; «Сгибание Зоттмана»  $12 \pm 0,4 < 14 \pm 0,8$  увеличилось на  $2 \pm 0,4$  раза; «Проба Руфье» улучшилась на 10%.

По окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе были выявлены достоверные различия в тестах.

Средний групповой показатель предварительного исследования сопоставляем с показателем основного исследования и видим, какие изменения произошли. «Подбрасывание штанги, хватом клюшкой»  $43 \pm 0,3 < 51 \pm 0,5$  количество увеличилось на  $8 \pm 0,2$  раз; «Отжимание с хлопками»  $14 \pm 0,9 < 19 \pm 0,9$  увеличилось на 5 раз; «Ки-

стевая динамометрия»  $20,5 \pm 1,2 < 28,8 \pm 0,7$  увеличилось на  $8,3 \pm 0,5$  кг; «Сгибание Зоттмана»  $11 \pm 0,7 < 18 \pm 0,2$  увеличилось на  $7 \pm 0,5$  раз; «Проба Руфье» улучшилась на 10%.

Данные изменения стали возможны потому, что в тренировочную программу хоккеистов был внедрен разработанный комплекс упражнений, который в свою очередь повлиял на развитие мышц кистей, что значительно повысит точность кистевого броска.

Таким образом, в настоящей статье был проведен прямой сравнительный педагогический эксперимент, целью которого была проверка эффективности разработанного комплекса упражнений для повышения точности кистевого броска в виде спорта хоккей хоккеистов 12-ти летнего возраста.

#### Литература:

1. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов под редакцией В. Д. Ковалева. Москва: Просвещение, 2008
2. Тарасов, А. В. Тренировочные упражнения хоккеиста. — М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Шестаков, М. П., Назаров А. П., Черенков Д. Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. — М.: СпортАкадемпресс, 2007.

## Уровень осведомленности студенческого сообщества о современных видах спорта и возможности их внедрения в повседневную жизнь

Конева Дарья Алексеевна, студент;  
Дусалиева Карина Бикжановна, студент  
Волгоградский государственный медицинский университет

*Современный спорт имеет огромное влияние на физическое и духовное развитие молодежи. Общество нуждается в открытии и совершенствовании нового, принося огромный вклад в появление различных видов и подвидов спортивной культуры. Все это позволяет привлечь в спортивную отрасль все больше и больше людей, тем самым выводя спорт на новый уровень, что позволяет понять простую истину: спорт доступен каждому. Для того, чтобы это доказать, ежегодно появляются различные направления не только для ежедневной жизни, но и экстремальные виды для мгновенного получения эмоций. Чтобы расширить кругозор и изменить взгляды общества на привычный в их понимании спорт, мы провели данное исследование, что позволит вовлечь молодежь во что-то новое и открыть границы возможностей каждого по индивидуальному типу.*

**Ключевые слова:** современный спорт, экстремальный спорт, виды спорта, спорт, культура.

**Введение.** Современные технологии, используемые каждым из нас в ежедневной рутине, способны давать нескончаемый поток информации. Люди используют теле- и сетевые коммуникаторы для общения, развития, а также для упрощения и повышения уровня досуга постоянно, но так ли часто для узнавания чего-то нового? Так, например, спорт не ушел куда-то на задний план, мы получили возможность видеть огромное количество online-трансляций из любой точки мира, буквально сидя дома. Каждый из нас прекрасно осведомлен о футболе, хоккее и прочих видах спорта, но многим достаточно выбрать «фаворита» и остановиться на этом,

при том, что в мире ежедневно совершенствуются и создаются ранее не опробованные большинством виды спорта.

**Цель и задачи.** Провести оценку осведомленности студенческого сообщества о новых видах спорта. Проанализировать и выявить их «жизнеспособность» среди населения, используя ограниченную группу в лице студентов.

**Материалы и методы.** Анализ научных источников, анкетирование среди студентов.

**Результаты и обсуждение.** В анкетировании приняли участие 44 студента Волгоградского государственного медицинского университета от 17 до 25 лет, где по результатам стало ясно, что в среднем около 56% человек

либо на постоянной основе, либо эпизодически вводят спорт и основы ЗОЖ в ежедневный быт своей жизни. Также из них 71% любят узнавать что-то новое из данного направления. После перечисления ряда спортивных новинок, таких как Ice Karting, Спайкболл, Падел, Подводный дайвинг, Хоккерн, Фрифол, Бейс-джампинг только лишь 14,3% опрошенных ответили утвердительно на вопрос, знакомы ли им эти понятия. В большинстве своем известны они стали благодаря СМИ и интернету, около 57,1%. После заданного вопроса, занимался ли кто-либо чем-то из данного списка, все ответили отрицательно, но порядка 57,2% согласны были бы попробовать и даже ввести что-то из понравившегося в привычную им жизнь. Следовательно, можно сделать вывод, что студенческое общество открыто для обогащения багажа личных интересов и готово для опробования чего-то нового.

Изучая различные статьи на данную тему, стало ясно, что за последние 25-35 лет в мире создали порядка 50 различных видов спорта, большая часть которых относится к летним. Интересно, что лыжероллеры, водномоторный спорт, дельтапланеризм, туризм, классический альпинизм, пляжный волейбол, спортивные танцы «брейк-данс» и каратэ уходят в прошлое. Нарастающий поток информации, стремление молодёжи подняться над обыденностью заставляет искать всё новые спортивные развлечения [1]. Все чаще и чаще люди от 18 до 35 стараются внести в свою жизнь яркие краски и впечатления, уходя не только в комплексное физическое развитие, но и в экстрим. Возникновение новых видов физической культуры и спорта, оригинальных комплексов упражнений для различных целей стало довольно распространенным явлением в современном обществе. Различные виды физической культуры и спорта появляются и быстро развиваются, конкурируют с уже хорошо известными традиционными видами спорта. Данный процесс происходит очень бурно и кажется совершенно стихийным [2]. Потребность и спрос все больше и больше растет и имеет ограничение разве что в финансовом плане, поэтому вопрос стоит лишь в поддержке от государства и организации университетов. Молодые люди пробуют себя, открывая границы возможного, все чаще встречаются любители экстрима. Многие виды спорта становятся для студентов стилем жизни; средством совершенствования и самовыражения;

придают уверенности в себе; помогают справиться с комплексами, страхами, фобиями, агрессией. Само слово «экстрим» происходит от латинского языка и обозначает «крайний, предельный, обладающий высокой степенью». Экстремальный спорт снижает проявление депрессии и стресс, дарит восхитительные ощущения, учит ценить жизнь и дорожить каждой минутой [3].

На данный момент практически на постоянной основе проводятся различные соревнования и марафоны, где люди активно принимают участие. На мой взгляд, главная задача таких забегов и активностей, чтобы человек получал удовлетворенность от занятия спортом и поддерживал физическую форму, задачи побить мировой рекорд при этом не стоит. Именно этим массовый любительский спорт отличается от спорта высоких достижений. Не у всех спортсменов-любителей хватает мотивации бегать «просто так». Наличие конкретной цели позволяет сохранить мотивацию и позволит не пропускать занятия физической активностью [4].

Нет в современном обществе людей полностью отстраненных от данной темы, в большинстве своей различные фитнес-клубы переполнены от количества как студентов, так и работающих людей. Спорт достигает пика своего развития, и именно сейчас наше общество готово к внедрению чего-то нового, так называемого «глотка свежего воздуха».

#### **Выводы**

- 1) Современное общество готово к ознакомлению с новинками спорта и возможности внедрения их в свою жизнь.
- 2) Молодежь повысила уровень своей физической активности и открыто для ее дальнейшего развития.
- 3) Уровень интереса среди студентов растет по отношению к экстремальным видам спорта и получению ярких впечатлений и эмоций подобным образом.
- 4) Современные виды спорта не только заставляют отдавать предпочтение активному отдыху, но и развивают физические качества, укрепляют здоровье, формируют личность.
- 5) Физическая активность в современном мире способна влиять не только на общее развитие тела, но и плодотворно влияет на становление личности, совершенствуя и развивая личные качества и индивидуальность, позволяя раскрыться под новым углом в двигательной сфере.

#### **Литература:**

1. <https://nadejdaarh.ru/poleznaya-informatsiya/rekomendatsii-dlya-roditelej-i-pedagogov/82-sovremennye-vidy-sporta>
2. Миронова, Т. А., Арсенок Е. А., Собянин Ф. И., Самолюк О. И. Особенности возникновения новых видов спорта // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2017. — № 168. — с. 74-80.
3. Сбитнева, О. А., Прянишникова Д. Н. Ориентация студенчества на развитие экстремальных видов спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — № 6. — с. 79-81.
4. Хрыков, И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта // Наука-2020. — 2022. — № 56. — с. 120-124.

## Женщина и спорт: особенности тренировочного процесса и социально-психологические аспекты

Конева Дарья Алексеевна, студент  
Волгоградский государственный медицинский университет

*Наш мир претерпевает ряд изменений, в том числе, касающихся гендерных стереотипов. Буквально век назад женщина только начинала входить в мир равенства, испытывая непонимание и неприятие со стороны мужского взгляда на нее. Сейчас же картина мира изменилась на 180 градусов, и женщина целиком и полностью имеет возможность заниматься тем же, чем и мужчины, не боясь быть осужденной или отгороженной. Но так ли важно везде идти в ногу с сильным полом? Возможно ли обойти различия физиологии и анатомии? Для этого я и подняла данный вопрос в своей статье.*

**Ключевые слова:** спорт, достижения, женщина, мужчина, различия, гендер, особенности.

## Woman and sport: features of the training process and socio-psychological aspects

Koneva Darya Alexeevna, student  
Volgograd State Medical University

*Our world is undergoing a number of changes, including concerning gender stereotypes. Literally a century ago, a woman was just beginning to enter the world of equality, experiencing misunderstanding and rejection from the male view of her. Now the picture of the world has changed 180 degrees and a woman has the opportunity to do the same thing as men, without fear of being condemned or fenced off. But is it so important to keep up with the stronger sex everywhere? Is it possible to bypass the differences in physiology and anatomy? That's why I raised this issue in my article.*

**Keywords:** sports, achievements, woman, man, differences, gender, features.

**Введение.** В современном обществе феминизм получил отдельное место на полке актуальных вопросов. Женщины ищут развитие не только в карьерном и бытовом плане, но и достигают различных высот в спортивном мире. Каждая стремится открыть новые границы, как ранее казалось, невозможного и пытаются выйти на равный уровень с мужским полом. Но так ли возможно это осуществить в реалии жизни? Может ли женщина, имея отличающуюся физиологию и анатомические особенности, быть на том же уровне, что и мужчины? Можно ли в погоне за идеальным телом и спортивными достижениями не причинить вред женскому здоровью?

**Цель и задачи.** Провести исследование с помощью исторических справок и охарактеризовать развитие женского спорта. Провести анализ с помощью анкетирования и выявить особенности женского спорта и уровень выносливости среди женского населения.

**Материалы и методы.** Анализ научных источников и исторических статей, анализ учебной литературы, связанных с тематикой женского спорта.

**Результаты и обсуждение.** Спорт стал неотъемлемой частью нашей жизни, где женщины имеют немаловажную значимость. В прошлом было принято считать, что женщины относятся к слабому полу и неспособны заниматься тяжелой физической активностью в силу своего анатомического строения. Действительно, по медицинским исследованиям можно сказать, что строение тела мужчин и женщин значительно отличается, но только лишь в физи-

ческом смысле. Доказано, что женщины имеют более развитую выносливость в отличие от мужчин. Выносливость принадлежит внутреннему развитию организма, которая характерна к правильной и более детальной работе любого человека, особенно для девушки. Выносливость — это способность человеческого организма бороться с переутомлением, а также возможность преодолевать монотонную физическую нагрузку в течение долгого времени без потери работоспособности организма. Данным качеством обладает каждый человек, но уровень развития у всех разный [1]. По этой причине женщины нашли себя в совершенно различных видах спорта, в большинстве преуспевая в тех, где нужна как раз-таки та самая выносливость. Тем не менее это не остановило прекрасный пол и все чаще стала отлеживаться маскулинизация женщин. В отдельных странах по-прежнему принято считать, что женщина — слабое звено общества, поэтому ее роль отходит на второй план, и профессиональных спортсменок становится недостаточно. Гендерные стереотипы тормозят феминизацию и развитие отдельных видов спорта, особенно тех, которые считаются традиционно мужскими. Тем не менее в активно развивающихся странах не имеется спортивных достижений без участия женщин. Сейчас женский спорт активно развивается, растут тренировочные нагрузки, в спорт привлекаются наукоемкие технологии, возрастает конкуренция среди спортсменок. Вместе с таким бурным развитием женского спорта уровень знаний о специфике женского организма и его реакции на экстремальные тре-

нировочные и соревновательные условия является недостаточным для безопасной подготовки спортсменок. На сегодняшний день спортсменки-женщины тренируются и готовятся к соревнованиям, используя методы и средства подготовки спортсменов-мужчин. Необходима разработка новых программ тренировок, составленных в соответствии с физиологическими особенностями женского организма и предназначенных именно для женщин [2].

К сожалению, остается открытым вопрос о различности анатомических особенностей женского пола. Хотя психически спортсменки более развитые, чем мужчины, но физически они в некотором плане продолжают отставать, ведь уровень травматизации продолжает расти. Женщине важно понимать эту разницу, чтобы не гнаться за мгновенным результатом, а адекватно оценивать свои возможности. Несмотря на свою пластичность, спортсменки остаются уязвимыми к повышенным физическим нагрузкам, по этой причине им необходимо постепенное увеличение нагрузки и интенсивности объема от тренировки. Также женщина зависима от своей физиологии, такой как менструальный цикл.

Рассматривая психологический аспект вопроса, можно сказать, что не каждая женщина готова жертвовать своей красотой и своим телом. Тем не менее, в попытках не отставать от своих оппонентов в лице мужчин они начинают искать способы выравнивания себя в их глазах. Сами женщины-боксеры заверяют, что женщина никогда не сможет на равных боксировать с мужчиной, но соревнования за вы-

сокие спортивные достижения даже у самих спортсменок вызывают стремление скрыть мелкие травмы. Тем более, что тренеры и руководители настаивают на ускорении подготовки спортсменок для пополнения команды, особенно участия женщин в современном высокотехнологичном и более травмоопасном спорте [3]. В дальнейшем все это пагубно сказывается на психоэмоциональном состоянии женщины, находящейся под постоянным давлением.

Из перечисленных выше доводов становится понятно, что женщинам нет смысла что-либо доказывать, особенно когда речь идет о собственном здоровье. Каждый из нас по своему индивидуален и имеет свои сильные стороны и качества. Нельзя смешивать мужчин и женщин в одно, выставляя их на равных, следует учитывать разность полов. В таком случае необходимо разрабатывать отдельные программы по подготовке каждого спортсмена отдельно, особенно обращая внимание на половые различия.

#### **Выводы:**

1. Ускоренное появление новых видов спорта с упором на женский пол.
2. Разделение и осуществление индивидуальных тренировочных программ для мужского и женского спорта, основанных на особенностях физиологии.
3. Учитывать зависимость женщин от собственной физиологии, захватывающих нейрогуморальную и психологическую регуляцию. А также учитывать ранние признаки нарушения здоровья и предотвращения профессиональной стерилизации.

#### **Литература:**

1. Шерматов, Г. К. Женский спорт, особенности тренировки женщин в видах спорта с преимущественной направленностью на развитие выносливости // Экономика и социум. — 2022. — № 95. — с. 655-659.
2. Ротор, К. С., Иванов В. С. Женщины и спорт: феминизация спорта // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2022. — № 1. — с. 17-26.
3. Урываев, Ю. В., Маскаева Т. Ю. Современные тенденции женского спорта: прогноз и предупреждение негативного развития // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 136. — с. 163-171.

## **Автоспорт: возможности реализации проектов в профильном университете**

Лемехов Максим Олегович, студент магистратуры  
Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)

*Данная статья описывает возможности реализации проектов в профильном университете.*

*Ключевые слова: управление проектом, автоспорт, реализация проектов.*

**З**анятия автомобильным спортом в организованных коллективах воспитывают у занимающихся навыки безопасного вождения автомобиля, а также понимание необходимости соблюдения правил соревнования и правил дорожного движения, тем самым способствуя повышению уровня безопасности дорожного движения в обществе.

Московский автомобильно-дорожный институт — один из старейших вузов страны. В нем впервые зародились первые секции по автомобильному спорту в России. МАДИ продолжает свою деятельность в спорте.

На сегодняшний день в Московском автомобильно-дорожном институте существует множество различных мероприятий для студентов, для различных курсов и сте-

пений. В эти мероприятия входят такие программы, как: поездки на различные курорты от профкома, сборные команды по различным видам спорта, в том числе команда МАДИ по картингу. Также МАДИ проводит различные соревнования по различным видам спорта, например соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, теннису и т.д.

Также факультет автомобилей и кафедра физического воспитания проводит соревнования среди студентов на собственном автополигоне в поселке Черная грязь. 2 года назад институт и профком студентов МАДИ проводили соревнования по картингу.

В МАДИ существует факультатив автомобильного спорта, где любой студент желающий повысить свой уровень вождения, может записаться на занятия. Эти занятия проводятся на полигоне МАДИ ЛСА.

При этом на сегодняшний день в МАДИ существует несколько команд по картингу, однако нет школы по картингу, и нет автодрома картинга, который можно было бы сделать при относительно небольших затратах на полигоне МАДИ, организовав в нем собственную школу по картингу, соревнования, которые можно было бы проводить как среди студентов, так и для различных команд других вузов.

Несмотря на отсутствие спортивной базы в МАДИ, многим бывшим студентам удается пробиться в профессиональный автоспорт, благодаря чему вокруг МАДИ уже давно сформировалось профессиональное сообщество автогонщиков, которое включает в себя как любителей, так и профессионалов, это хорошо видно на примере «РАЛЛИ МАДИ», которое уже давно превратилось в неофициальный день выпускников, также из года в год, первые строчки в «абсолюте» занимают выпускники

Яркими представителями этого сообщества являются профессиональные гонщики Геннадий Брославский, ос-

нователь Broslavsky Team и Сергей Сироткин, основатель Forza karting academy

Однако, на данный момент, сообщество никак не влияет на студентов.

На территории полигона МАДИ находится множество пустующих территорий и помещений, которые можно использовать как площадку для строительства. Сам картодром представляет собой площадку, которая имеет извилистую дорожку для картов. Не далеко от трассы находится автопарк, а вокруг площадки располагаются места для зрителей.

По официальным требованиям длина одного круга составляет от 300 до 2100 метров. Ширина дорожки везде должна быть в пределах 6-10 м.

У трассы должны быть повороты в разные стороны, их количество обычно бывает от 12 до 20. Несколько поворотов должны быть малым радиусом и менять направление движения на 180 градусов. Так же несколько поворотов рассчитаны на большую скорость радиусом около 50 метров. Обязательно должны присутствовать и прямые участки дороги для разгона, но не более 150 м.

Оптимальный размер ангара для трассы 400-450 метров составляет 40x100 метров. Создание самой трассы обойдется примерно в 2-3 млн рублей. Полные вложения составят приблизительно 5 млн. рублей.

#### **Выводы**

В статье предлагается комплекс мер по улучшению имеющегося факультатива, а также использование данных помещений, как площади для постройки картодрома. На котором будут проводиться тренировки команды МАДИ по картингу, а также возродятся соревнования среди студентов на картодроме. Более того данный картодром в перспективе может значительно повысить популярность полигона МАДИ, что поможет решить множество вопросов с инвестированием и выделением бюджета на автоспорт в институте.

#### **Литература:**

1. Проектная практика [электронный ресурс] URL: <https://pmpractice.ru/> (Дата обращения 10.02.2023)
2. Московский офис PMI [электронный ресурс] URL: <https://pmi.ru/ru/> (Дата обращения 10.02.2023)
3. ГОСТ 21500-2014. «Руководство по проектному менеджменту»: Национальный стандарт Российской Федерации Термины и определения: утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 26 ноября 2014 г. N 1873-ст дата введения 2015-03-01 URL: <http://dokipedia.ru/document/5328124/> (дата обращения: 10.02.2023). — Текст: электронный.
4. Шаврин, А. В. Руководство по управлению проектами на основе стандарта ISO 21500. Москва. 2017 г.
5. ГОСТ Р 54869-2011 ТРЕБОВАНИЯ К УПРАВЛЕНИЮ ПРОЕКТОМ Национальный стандарт Российской Федерации Термины и определения: Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 22 декабря 2011 г. N 1582-ст дата введения 2012-09-01 URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200089604> (дата обращения: 10.02.2023). — Текст: электронный.

## Танцевальный спорт как средство духовно-нравственного воспитания детей

Попова Вероника Игоревна, студент;  
 Азарова Анастасия Максимовна, студент;  
 Махинова София Александровна, студент

Научный руководитель: Махинова Майя Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент  
 Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар)

*В данной работе рассматривается духовно-нравственный аспект влияния танцевального спорта на формирование личности ребенка.*

*Ключевые слова: танцевальный спорт, духовность, нравственность, внутренние качества, ценностные ориентиры.*

Спортивный танец играет немаловажную роль в воспитании молодого поколения. Здесь привлекательность внешней формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. Танцующий стремится в эстетически совершенной форме выразить свое настроение, эмоции, проявить свои внутренние качества и мировоззрение. В силе воспитательного воздействия танца заключена *актуальность данного вопроса*, так как главной задачей человечества всегда было и остается воспитание следующего поколения, как ещё более духовного, мудрого и высоконравственного, чем предыдущее. *Цель исследования* состоит в том, чтобы выделить основные принципы воздействия танцевально-спортивной деятельности на становление личности. *Методы*

*исследования:* наблюдение, анализ, индукция, изучение литературы и источников сети Интернет.

Дети уже с 3-5 лет могут начать свой путь в мире спортивного танца. Благодаря категории «Соло» (одиночное танцевание) девочки и мальчики, юноши и девушки могут почувствовать соревновательный дух и помимо всестороннего развития физических качеств, постепенно учатся самостоятельности, перебарывают страх выступления перед чужими людьми. Приобретают понимание об уникальности их личности и собственной деятельности. При длительном одиночном танцевании могут развиваться ярко выраженные лидерские качества, так как спортсмен привыкает отвечать только за себя, не обвиняя в своих неудачах других.



Рис. 1. Сольный бальный танец

Спорт высших достижений формирует сильного духом спортсмена, а также человека смелого, активного и целеустремленного. Работа в паре или большом коллективе (ансамбле) учит молодых людей коммуницировать с окружающими и, особенно, с противоположным полом, например, в лице партнера или партнерши. В будущем, правильно заложенные знания о взаимодействии между

людьми, станут основой культурной и воспитанной личности. Танцоры, благодаря педагогам, знакомятся с правилами этики и общественной морали, формируют ценностные ориентиры на дальнейшую жизнь. Многолетняя танцевальная практика воспитывает умение нести ответственность за свои действия, за качество самостоятельной подготовки и выступления.



Рис. 2. Парный бальный танец

Участие в соревнованиях в любом возрасте можно рассматривать как способ бросить вызов себе, своим страхам и открыть новые черты и особенности характера в себе, оказавшись в стрессовой ситуации. Умение показать на турнире свой танец также качественно и в полную силу, как и в комфортных условиях тренировочного зала, является серьезным показателем силы воли и концентрации танцора. Для соревнований характерно присутствие множества раздражителей, воздействующих на нервную систему спортсмена. Поэтому важна психологическая стойкость и закалка, развивающиеся из стабильной

и адекватной самооценки спортсмена, что тоже является духовно-нравственным аспектом личности человека.

*Заключение:* спортивный танец может служить эффективным средством решения проблемы формирования психоэмоциональной сферы личности. Психоэмоциональная сфера, основная из определяющих внутреннего мира человека и его поступков, оказывают прямое влияние на развитие его коммуникативных способностей, раскрытие всего многообразия качеств личности, улучшения его физического и духовно-нравственного здоровья.

#### Литература:

1. Хаас, Ж.Г. *Анатомия танца*/Ж.Г. Хаас; пер. с англ. В.М. Боженов. — Минск: Попурри, 2019. — 296 с. — ISBN 978-985-15-4341-6.
2. Фокина, Е.М. *Спортивные танцы как здоровье сберегающая технология в образовательном пространстве*/Е.М. Фокина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 9 (68). — с. 71-73. — URL: <https://moluch.ru/archive/68/11690/>

## Средства общей физической подготовки спортсмена в танцевальном спорте

Попова Вероника Игоревна, студент;  
Азарова Анастасия Максимовна, студент;  
Махинова София Александровна, студент

Научный руководитель: Махинова Майя Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар)

*В данной работе описываются средства общей физической подготовки, которые должны быть включены в процесс развития спортсмена танцевального спорта для достижения спортивного мастерства.*

*Ключевые слова: общая физическая подготовка, танцевальный спорт.*

Танцевальный спорт есть искусство красивых движений, которое имеет исторически заложенные правила и законы исполнения. Знания о технической составляющей танцевальных фигур помогает структурированно доносить художественный образ до зрителя и судей. При этом овладение техникой неразрывно связано с овладением спортсменом своим телом и движениями. Из этого следует, что спортсмену-танцору необходимо развивать свои координационные способности и физические качества, чтобы добиться возможности эстетично воплощать художественные образы и истории. *Данная проблема актуальна*, так как многие спортсмены недооценивают значимость комплексного и разностороннего развития своего тела и, в связи с этим, часто не способны танцевать стабильно от начала и до конца музыки из-за усталости. *Цель:* описать средства физической культуры и спорта, направленные на поднятие уровня общей физподготовки. *Методы исследования:* наблюдение, анализ, сравнение, изучение литературы и источников сети Интернет.

Бальным и латиноамериканским танцам, как современному танцевальному спорту, в практике больше ста лет и за это время сформировалось понимание о средствах и методах развития тела танцора для достижения спортивного мастерства. Как и в других видах спорта, большое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). В настоящее время благодаря различным направлениям фитнес-тренировки ОФП может принимать различные формы. Например, пилатес, как система упражнений, направленных на проработку глубоких мышц всего тела, отлично справится с задачей подкачки мышц кора и спины, необходимых для стабильной осанки и, одновременно, сильной и подвижной спины танцора. Кроме того, упражнения пилатеса развивают функциональные возможности мышц рук и ног, не перекачивая и не увеличивая их в размере. Это немало важно, так как в танцевальном спорте главенствует эстетика, а не показатели относительной силы. Многие танцоры совершают ошибку, занимаясь с тяжелыми снарядами и тренажерами, перекачивая мышцы. Как результат — нарушение внешних пропорций тела, за счет набора мышечной массы; перетруженные и «забитые» молочной кислотой

мышцы, требующие больше времени для восстановления; также на сложных и тяжелых тренажерах есть риск получить травму, поэтому рядом обязательно должен находиться личный тренер, знающий технику выполнения упражнения и способный оказать страховку.

Еще одна известная и необходимая танцору система упражнений — стретчинг, от английского слова stretch — растягивать. Данные упражнения, сопровождаясь знаниями правильного дыхания, помогают танцорам правильно и безопасно добиться желанной растяжки, сесть на шпагат и развить высокую подвижность суставов, что яро способствует в достижении личного объёма и динамики движений. Занятия стретчингом можно совмещать с занятиями по классической хореографии для поддержания тела в «танцевальной» форме.

Нельзя забывать и про выносливость, которая в данном виде спорта представлена как общей, так и специальной или скоростно-силовой выносливостью. Для развития и сохранения общей выносливости помогают упражнения средней и высокой интенсивности аэробной тренировки, это также может быть бег на длинные дистанции. Скоростно-силовая выносливость развивается за счет применения упражнений в определенный ограниченный отрезок времени и с максимальной скоростью, например, бег на короткие дистанции, упражнение «Бёрпи» и т.д. Кроме того, специальная выносливость — это часть специальной физической подготовки (СФП), поэтому здесь могут применяться средства и методы специфичные для танцевального спорта, например, танцевальная практика или прогон с увеличенным временем для каждого танца до 2-3 минут; применение упражнения «планка» и «стульчик» между танцевальными заходами; выполнение танцевальной фигуры «Кик» из танца Джайв течение трех минут и т.д.

*Заключение:* спортсмены часто негодуют из-за того, что занятия ОФП кажутся им скучными и однообразными. Но, как мы видим, формы проведения ОФП имеют свою вариативность. Таким образом, если разнообразить занятия упражнениями общей физической подготовки, можно повысить мотивацию спортсменов к занятиям и, соответственно, их спортивное мастерство.

## Литература:

1. Зиновьева Татьяна Сергеевна, Юрьева Марина Николаевна Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных балльных танцев // Вестник ТГУ. 2016. № 9 (161). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-tehnicheskoy-podgotovki-sportsmena-tantsora-v-ansamblevom-ispolnenii-sportivnyh-balnyh-tantsev>
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/Ю. В. Верхошанский. — Москва: Советский спорт, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-9718-0609-7.
3. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца/Ж. Г. Хаас; пер. с англ. В. М. Боженков. — Минск: Попурри, 2019. — 296 с. — ISBN 978-985-15-4341-6.

## Профилактика нарушения осанки средствами танцевального спорта

Попова Вероника Игоревна, студент;  
Азарова Анастасия Максимовна, студент;  
Махинова София Александровна, студент

Научный руководитель: Махинова Майя Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар)

*В данной работе рассматриваются проблема нарушения осанки у детей и взрослых, значимость необходимости ее решения. Описываются средства танцевального спорта, как способы коррекции позвоночника.*

*Ключевые слова:* нарушения осанки, танцевальный спорт.

**В** перечне распространенных проблем со здоровьем, как у младшего поколения, так и у старшего, первое место занимает нарушение осанки. Искривленный позвоночник является проблемой не только эстетического характера. Естественно, что прямая спина — это красивые линии тела и уверенность в своем внешнем виде. Но качество осанки также оказывает влияние на внутреннее функционирование всех систем органов. Известно, что искривленный позвоночник может являться причиной головных и шейных болей, вызывать кислородное голодание организма, затруднять работу сосудистой и лимфатической систем и т. п. Из этого следует, что данная тема *актуальна*. *Цель:* определить какими средствами танце-

вальный спорт способен положительно влиять на осанку человека. *Методы исследования:* наблюдение, анализ, изучение литературы и источников сети Интернет.

По некоторым данным, 70% детей имеют те или иные проблемы со спиной, не говоря уже о взрослых, чей режим жизни имеет еще более сидячий характер: работа за компьютером, поездки за рулем автомобиля, вечерний просмотр телевизора на диване. Данное отклонение возможно скорректировать. Для этого необходимо дать организму умеренную физическую нагрузку, повышающую общий тонус мышечного корсета. Танцы как нельзя лучше подходят для этого, так как они являются комплексным видом работы тела, то есть задействованы будут все мышцы.



По пути оказывается положительное влияние на системы органов организма, такие как сердечно-сосудистая и дыхательная, благодаря нагрузкам аэробного характера. Соответственно, повышается общая физическая вы-

носливость всего организма, увеличивается дыхательный объем легких, укрепляется сердце и его способность быстро восстанавливаться после физической работы в высокой зоне ЧСС.



Техника фигур танцевального спорта имеют свои обязательные для всех основы: всегда собранные и подтянутые мышцы кора и спины, вытянутая всегда вверх макушка головы; взгляд, направленный вперед, а не вниз. Растянутая шея и плечи, тянущиеся назад и вниз — уже после одного месяца занятий формируют привычку пра-

вильной осанки, которая закрепляется благодаря мышечной памяти.

*Заключение:* таким образом, занятия танцами являются отличным, а к тому же, приятным способом профилактики болезней спины и, значительно, оттягивают поход к врачу ортопеду.

#### Литература:

1. Казначеев, В. П. Адаптация и конституция человека. — Новосибирск: Наука, 1986. — 247 с.
2. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие/Г. Д. Александянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова, Ю. А. Кудряшова, О. В. Маякова, О. А. Медведева, Л. У. Тимофеева, Д. Б. Тлехас, А. М. Филенко. — Краснодар, 2018. — 138 с.
3. Карева, И. В. Развитие специальных двигательных способностей для формирования рабочей осанки у юных танцоров на этапе начальной подготовки/И. В. Карева, Е. А. Репникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 3. — (97). — с. 92-96.
4. Шиян, В. В. Оценка интенсивности выполнения латиноамериканской соревновательной программы спортивных бальных танцев по пульсовым показателям/В. В. Шиян В. А. Александрова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — № 5 (87). — 2012. — с. 7-10.

## Требования к физической подготовленности спортсменов в танцевальном спорте

Попова Вероника Игоревна, студент;  
Азарова Анастасия Максимовна, студент;  
Махинова София Александровна, студент

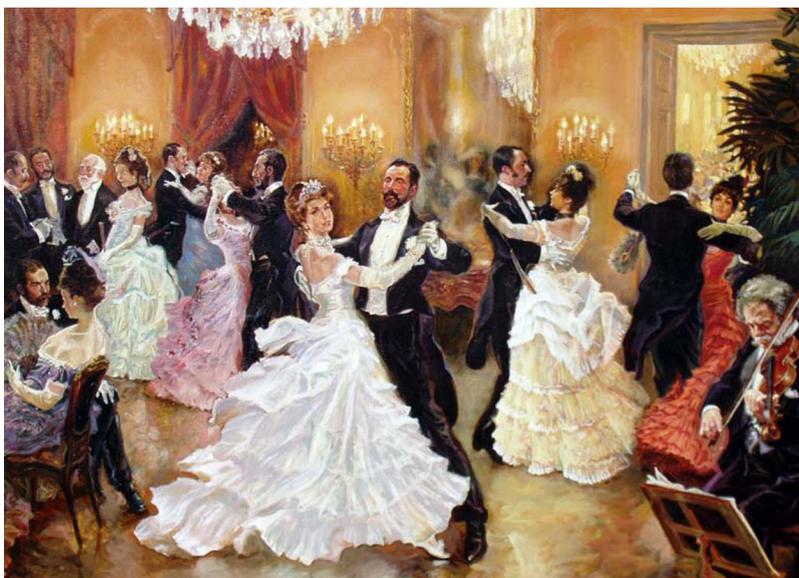
Научный руководитель: Махинова Майя Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар)

*В данной работе анализируются требования к спортсменам танцевального спорта, касающиеся их физической подготовки.*

*Ключевые слова: танцевальный спорт, физические качества, физическая подготовка.*

Освоение спортивно-бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной подготовкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные и систематичные тренировочные занятия, необходимые для освоения танцевальных фигур и позиций, совершенствования хореографий по европейской и латиноамериканской программам. Спортивные танцы, за-

родившись в XIII-XIV веках в бальных залах Англии и Франции, проделали длительный путь развития, став официально видом спорта. Бальные танцы видоизменялись, становясь сложнее технически и координационно, соответственно, видна колоссальная разница требований к подготовке танцора тогда и сейчас.



Танцоры, став частью спортивного мира, следуют девизу «Быстрее! Выше! Сильнее!», постоянно испытывают возможности и лимиты своего тела, постигают новые формы выражения, тем самым двигая эволюцию танцевального спорта вперед. Для того, чтобы показать самый лучший и качественный танец, необходимо быть хорошо подготовленным не только душой, но и телом. В этом и заключается *актуальность* данной работы. *Цель:* сподвигнуть танцора обратиться к знаниям в области физической культуры и спорта, чтобы соблюсти требования физической подготовленности, используя методы и средства, накопленные человечеством в данной сфере. *Методы исследования:* наблюдение, анализ, изучение литературы и источников сети Интернет.

На протяжении всей спортивной практики танцора общая физическая подготовка обязательна для достижения необходимого уровня работоспособности, что создаёт условия для последующего увеличения объемов специ-

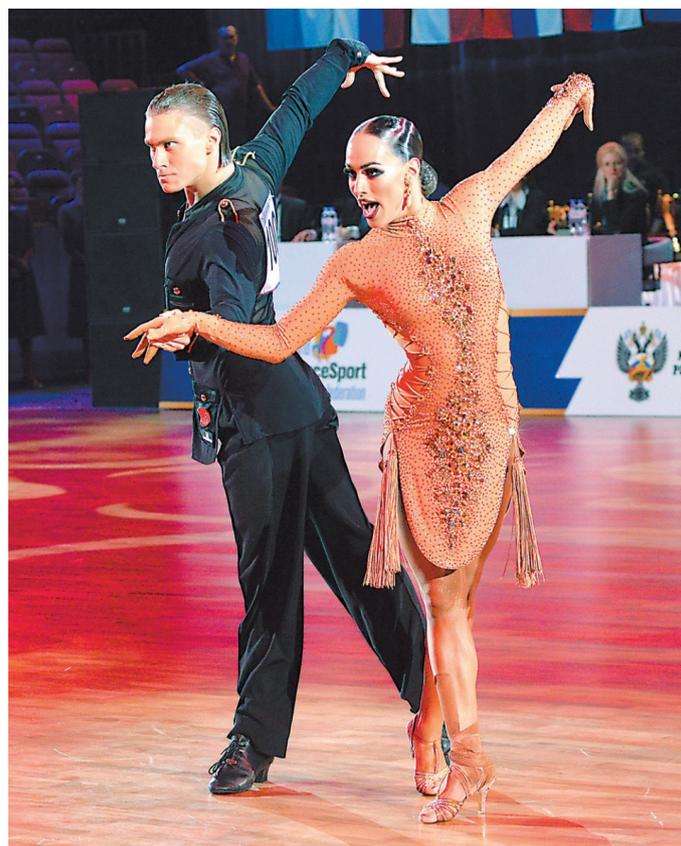
альных нагрузок. Все танцы (5 латиноамериканской программы и 5 европейской) значительно отличаются друг от друга ритмом и темпом исполнения, объемами перемещения по площадке, движениями определенного характера.

Танцевальная фигура является сложным комбинированным действием определенных групп мышц, что определяет и физическое качество, необходимое для определенного танца, и в целом вида спорта. Например, сохранение горизонтального положения рук партнёра и партнёрши в закрытой позиции в течении 1,5-2 минут, требует значительных статических усилий мышц спины и рук. Различные характеры передвижений в танцах европейской программы, такие как свинг, плавность, внезапные остановки и резкие изменения направления, обуславливают необходимость выработки определенного режима работы мышц ног, особенно, голени и стопы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса, рук и ног дают возможность продемонстрировать красивые линии и позы.



Большинство движений в латиноамериканской программе танцев требуют большой амплитуды. Соответственно обязательно развитие активной гибкости и под-

вижности суставов для совершения, одновременно, скоростных и объемных законченных движений.



Танец характеризуется совершением двигательных действий в зоне высокой интенсивности, следовательно, важна составляющая специальной выносливости — способности дыхательной и сердечно-сосудистой системы к длительному перенесению нагрузок. Некоторые танцы, такие как танго, квикстеп, самба предполагают быстрый переход из статичного состояния в быстрые синкопированные движения, что позволяет определить характер необходимой силы, как «взрывной». Ещё одна немаловажная деталь, которая цепляет глаз зрителя, это лёгкость

и непринуждённость при исполнении программы. Это возможно достичь только при высоком уровне развития координационных способностей.

*Заключение:* Исходя из выше сказанного, можно определить ведущие физические качества спортсмена-танцора: сила, быстрота, гибкость и скоординированность (ловкость). Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного компонента может явиться причиной ухудшения спортивных результатов.

#### Литература:

1. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца/Ж.Г. Хаас; пер. с англ. В.М. Боженков. — Минск: Попурри, 2019. — 296 с. — ISBN 978-985-15-4341-6.
2. Методика развития специальной выносливости в спортивных танцах. М.А. Терехова, Г.А. Чикалова. Спортивные танцы: материалы V Юбилейной Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. — М.: РГАФК, 2001. — с. 32-35.
3. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров Монахова Е.Г. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-sportsmenov-tantsorov/viewer>
4. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). В.М. Зациорский. М.: «Физкультура и спорт», 1966 год.

## Специфика травматизма в танцевальном спорте

Попова Вероника Игоревна, студент;

Азарова Анастасия Максимовна, студент;

Махинова София Александровна, студент

Научный руководитель: Махинова Майя Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар)

*В данной работе рассматриваются основные виды травм, получаемых при занятиях спортивно-бальными танцами, их причины и способы профилактики.*

*Ключевые слова:* танцевальный спорт, травматизм, профилактика травматизма.

**Б**альные танцы, безусловно, являются прекрасным видом спорта, так здесь гармонично сочетаются развивающие, эстетические, пластические, воспитательные и оздоровительные функции. Многим детям рекомендуют заниматься ими для исправления осанки и развития координации движений. Но там, где начинается серьёзный спорт, интенсивные физические нагрузки нередко сопровождаются неприятными спутниками — травмами. *Актуальность данного исследования* заключена в проблеме частого травмирования спортсменов такого эстетичного, но при этом высокоинтенсивного вида спорта. *Цель:* описать основополагающие аспекты травм, специфичных для танцевального спорта, и средства их предотвращения. *Методы исследования:* наблюдение, анализ, изучение литературы и источников сети Интернет.

Спортивные травмы — это повреждения тканей, возникающие при занятиях физическими упражнениями.

Чаще воздействие приходится на мышцы, связки и суставы.

Фанатичная любовь к своему делу и заряженность на успех, не всегда обеспеченная возможностями организма; отсутствие дисциплины, приводящая к снижению внимания и отсутствию должного контроля за звеньями тела; не соблюдение техники безопасности и неудовлетворительное состояние мест занятий, одежды и обуви спортсменов. Все эти факторы могут привести к микро- и макротравматизации тех или иных частей тела.

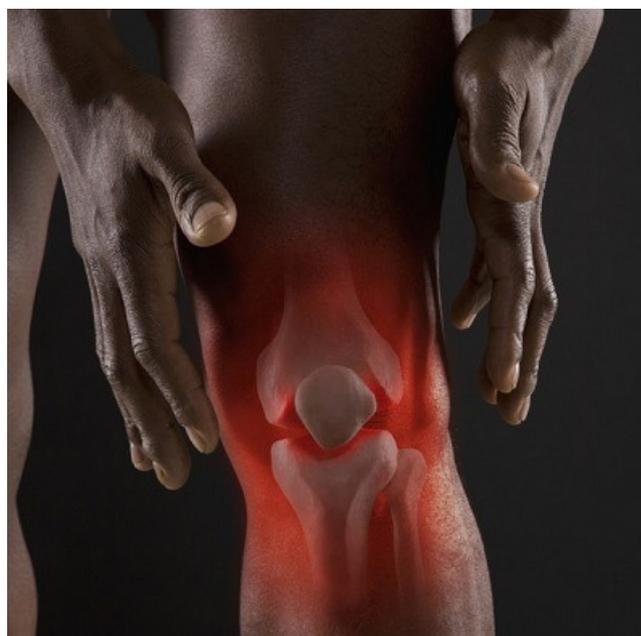
Частой причиной полноценной травмы в любом виде спорта является нарушение методики построения тренировочного занятия, а именно недооценённость разминочной части. После рабочего или учебного дня в сидячем положении моментально переключаться, к примеру, на прыгучий и быстрый Джайв сложно и даже вредно для здоровья. Такая резкая смена двигательного режима приводит к основным травмам — растяжениям



и разрывам мышц и связок. Перед тренировкой первым делом необходимо уделить особое внимание разогреву стоп, коленей, тазобедренного и шейно-плечевого отделов. Не стоит сразу переходить к исполнению сложных фигур. Чтобы сразу размять все важные мышцы и потренировать баланс достаточно сделать основные фигуры каждого танца. Завершать разминку рекомендуется растяжкой, чтобы постепенно развить гибкость мышц и подвижность суставов, а также предотвратить мышечные судороги.

Не менее важной причиной травматизма является отсутствие квалифицированного педагога на начальном этапе подготовки. На первых занятиях тренер объясняет своему ученику правильную постановку корпуса, рук и головы. При неправильно сформированной привычке сохранять позицию, слишком большие нагрузки выпадают на спину, что очень вредно для здоровья. В дальнейшем, во взрослом возрасте у партнерш возникают проблемы с поясницей и боли в шее.

Травмы коленного сустава также являются часто встречающимся явлением в танцевальном спорте. Так как движение в данном суставе сильно ограничено, особенно на разгибание, повышенные нагрузки, чрезмерное разгибание сустава из согнутого положения, а также различные микротравмы (падения, удары и т.д.) — могут привести к разрыву мениска.



Мениск — это образования хрящевой структуры, которые участвуют в формировании коленного сустава и как бы являются его амортизаторами. Процесс восстановления менисков может занять очень долгое время и не обойдется без помощи врача. Поэтому важно следить за грамотным построением тренировочного процесса, учитывая время для отдыха и восстановления, а также

проводить профилактические процедуры (использовать специальные мази, пить необходимые витамины, носить качественную и удобную повседневную обувь и т. д.).

Из вышенаписанного, формируется данный вывод — если бы все педагоги и сами спортсмены имели доста-

точное представление об устройстве человеческого тела и его естественной механике, то травм, безусловно, было бы гораздо меньше. Очень важно самообразовываться в этом вопросе, чтобы максимально продлить свою танцевальную жизнь.

Литература:

1. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца/Ж.Г. Хаас; пер. с англ. В.М. Боженков. — Минск: Попурри, 2019. — 296 с. — ISBN 978-985-15-4341-6.
2. Фокина, Е.М. Спортивные танцы как здоровая сберегающая технология в образовательном пространстве/Е.М. Фокина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 9 (68). — с. 71-73. — URL: <https://moluch.ru/archive/68/11690/>
3. Спортивная травма. Профилактика спортивной травмы. [http://www.xn--13-glcd0d.xn--p1ai/?page\\_id=373](http://www.xn--13-glcd0d.xn--p1ai/?page_id=373)
4. А.Б. Сиротин, К.М. Д. Травматизм в спорте. Лекция.

## Эффективность подготовки тяжелоатлетов в Красноярском крае

Прокопьев Николай Николаевич, студент магистратуры  
Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)

*В данной статье рассматривается и проводится анализ эффективности деятельности организаций по подготовке спортивного резерва на примере развития тяжелой атлетики в Красноярском крае.*

*В настоящее время система многолетней подготовки тяжелоатлетов требует от тренеров-преподавателей подбора средств и методов, способных повысить эффективность и ускорить процесс подготовки. Цель подготовки тяжелоатлетов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Учебно-тренировочный процесс по тяжелой атлетике строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе спортивной подготовки, что подтверждает актуальность развития деятельности организаций по подготовке спортивного резерва, в частности в Красноярском крае, поскольку Красноярский край отнесен к регионам, где тяжелая атлетика признана опорным видом спорта.*

**Ключевые слова:** *тяжелая атлетика, тяжелоатлеты, спортивный резерв, спортивные организации, спортшколы олимпийского резерва, ФТАР, Минспорт России.*

## Comparative analysis of the efficiency of activities of organizations for the preparation of a sports reserve on the example of the development of weightlifting in the Krasnoyarsk region

Prokopiev Nikolai Nikolaevich, student master's degree  
Siberian Federal University (Krasnoyarsk)

*This article discusses and analyzes the effectiveness of the activities of organizations for the preparation of a sports reserve on the example of the development of weightlifting in the Krasnoyarsk Territory.*

*At present, the system of long-term training of weightlifters requires coaches and teachers to select means and methods that can increase efficiency and speed up the training process. The goal of training weightlifters is to achieve physical and moral perfection. The educational and training process in weightlifting is built in accordance with the tasks set at each stage of sports training, which confirms the relevance of developing the activities of organizations for the preparation of a sports reserve, in particular in the Krasnoyarsk Territory, since the Krasnoyarsk Territory is classified as a region where weightlifting is recognized as a supporting sport.*

**Keywords:** *weightlifting, weightlifters, sports reserve, sports organizations, sports schools of the Olympic reserve, FTA, Ministry of Sports of Russia.*

Сложившаяся в стране система подготовки спортсменов обеспечивает представительство спортсменов региона в составе сборных команд Российской Федерации.

Тяжелая атлетика — это олимпийский вид спорта, который характеризуется проявлением самых зрелищных и завораживающих в спорте физических способностей. Однако для максимального проявления скоростно-силовых способностей требуется уделять внимание всем двигательным способностям, что нельзя увидеть во многих других видах спорта.

Формирование единого физкультурно-спортивного образовательного пространства как процесс гармонизации законодательства в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с 1 января 2023 года изменил подход к организации подготовки спортивного резерва в связи с необходимостью соблюдения организациями, осуществляющими спортивную подготовку, норм, регулирующих деятельность сферы образования и предполагает принятие большого количества нормативных правовых актов [3, с. 4].

С 01.01.2023 г. организации, реализующие программы спортивной подготовки, были переведены в статус образовательных.

Рассматривая итоги реализации Стратегии до 2020 года можно отметить, что обеспечение подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется через взаимодействие комплекса элементов системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, который включает спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, региональные центры спортивной подготовки, центры олимпийской подготовки, училища олимпийского резерва, реализующие различные задачи в рамках обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, обеспечивающие методическое, научно-методическое обеспечение и оптимальное питание при организации спортивной подготовки.

Стоит отметить, что Концепция развития дополнительного образования разработана с учетом Стратегии до 2030 года, Концепции детско-юношеского спорта до 2030 года и предусматривает в том числе решение задачи по обеспечению в каждом субъекте Российской Федерации централизованной системы управления сетью организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с 1 января 2023 г., органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также создание на базе общеобразовательных организаций сети школьных спортивных клубов и школьных спортивных лиг по видам спорта для формирования здорового спортивного образа жизни обучающихся, школьных музеев, театров, медиацентров.

Концепцией развития дополнительного образования отмечается необходимость создания условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащих элементы различных видов спорта,

развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровью сберегающему и патристическому воспитанию детей в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Принятие этих и иных нормативных правовых актов необходимо осуществить в кратчайшие сроки, чтобы организации, работающие в системе подготовки спортивного резерва могли быстро и качественно адаптироваться к уже произошедшим изменениям.

По данным сайта Федерации тяжелой атлетики России (ФТАР), Красноярский край относится к регионам, в котором тяжелая атлетика является базовым олимпийским видом спорта [8].

На уровне субъектов в области управления спортом действуют: профильные министерства и департаменты; федерации по видам спорта; общества по физкультуре и спорту. На уровне местных сообществ в сфере спорта и физкультуры действуют: профильные отделы, управления местных администраций; местные федерации по видам спорта.

**Подготовка спортивного резерва** в крае выстроена ступенчато. На первой ступени находятся ДЮСШ, СШ, СШОР. На их плечи легла прямая обязанность поиска одаренных детей и подготовки боеготового спортивного резерва. Также 116 спортивных школ охватывают всю территорию региона и готовы принять юных спортсменов уже для системных занятий конкретными видами спорта. На сегодняшний день в них занимаются более 64 тысяч человек.

В докладе «О системе подготовки спортивного резерва в Красноярском крае» отмечено, что сегодня действуют 123 учреждения, где занимаются спортом более 65 тысяч человек. Одна из задач тренеров (их в регионе 2281) — привлекать к занятиям как можно больше детей.

По данным Министерства спорта Красноярского края в таблице 1 отражена численность занимающихся тяжелой атлетикой имеющих спортивные разряды и звания в Красноярском крае и их квалификация за 2022 г.

Таким образом, спортивные разряды в тяжелой атлетике имеют 89 чел., среди которых 12 чел. имеют 1 разряд, а 24 чел. получили разряд КМС.

В таблице 2 представлена численность спортивных судей и штатных тренеров-преподавателей в Красноярском крае за 2022 г. по данным Министерства спорта Красноярского края.

Таким образом, число спортивных судей 1 категории в Красноярском крае составляет 13 чел., а всероссийской категории 9 чел. Общее число штатных тренеров-преподавателей в Красноярском крае составляет 31 чел., из которых 9 чел. имеют среднее специальное образование, а также 9 чел. имеют высшее специальное образование.

Все спортивные организации в т.ч. Красноярского края ежегодно предоставляют данные о своей деятельности в органы исполнительной власти субъектов РФ. Ре-

Таблица 1. Численность занимающихся тяжелой атлетикой имеющих спортивные разряды и звания в Красноярском крае и их квалификация за 2022 г., чел. [5]

Вид спорта	Всего	Из них женщины	Спортивные разряды		
			Всего	из них	
				1 разряд	КМС
Тяжелая атлетика	4592	458	89	12	24
			Спортивные звания		
			из них		
			МС	МСМК	ЗМС
			11	1	-

Таблица 2. Численность спортивных судей и штатных тренеров-преподавателей в Красноярском крае за 2022 г. [5]

Вид спорта	Число спортивных судей		
	Всего	из них	
		1 категории	Всероссийской категории
Тяжелая атлетика	27	13	9
	Число штатных тренеров-преподавателей		
	Всего	со специальным образованием	
		высшим	средним
	31	9	9

гиональные отчеты передаются в Минспорт России, где их формируют в сводный отчет за календарный год. Существующая система сбора и анализа информации имеет ряд недостатков — возможно искажение реальной информации, отсутствуют значимые для спортивной подготовки показатели (к примеру, отсутствует численность участников соревнований за год или информация о медицинских работниках), низкая актуальность информации во времени. В повседневной работе спортивных функционеров и чиновников, как правило, используется незначительное число количественных показателей, таких, как общая численность занимающихся, спортсменов-рядников, тренерско-преподавательского состава и т.п. Значительная часть включенных в форму показателей не применяется на практике в повседневной деятельности.

Можно заключить, что процесс подготовки тяжелоатлетов в Красноярском крае имеет ряд проблем: низкий уровень популяризации тяжелой атлетики, проблемы с набором в секции, недостаточное кадровое, материально-техническое, научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва.

Также стоит отметить, что Международная федерация тяжелой атлетики (IWF) отстранила российских и белорусских тяжелоатлетов от международных соревнований, которые находятся в ведении этой организации.

При этом сборная России по тяжелой атлетике планирует выступить на нескольких международных турнирах в Белоруссии.

Со 2 по 7 мая в Могилеве состоится открытый чемпионат Белоруссии по тяжелой атлетике, а с 3 по 15 августа в Минске пройдут II Игры стран СНГ. Российская команда собирается принять участие в обоих турнирах.

В результате проделанной работы были созданы все условия для успешной соревновательной деятельности для атлетов наших стран. Перед этими соревнованиями для российских спортсменов запланированы сборы на тренировочных базах в Сочи и подмосковной Рузе [7].

Следовательно, можно сделать вывод о том, что несмотря на выпады западных стран против российских спортсменов, делаются все эффективные шаги для развития спорта в России, в т.ч. развития тяжелой атлетики. Таким образом, это подтверждает необходимость совершенствования эффективности деятельности организаций по подготовке спортивного резерва на примере развития тяжелой атлетики в Красноярском крае.

В связи с чем, можно выделить основные направления развития тяжелой атлетики в Красноярском крае:

- развитие кадрового потенциала системы подготовки спортивного резерва и совершенствование системы оплаты труда как неотложной меры;
- повышение качества спортивной селекции и совершенствование системы индивидуального отбора одаренных детей;
- формирование новых и развитие действующих отделений по тяжелой атлетике в городах и районах края;
- обеспечение залов для занятия тяжелой атлетикой современным спортивным оборудованием и инвентарем;
- создание комплексных научных групп для научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва;
- развитие межрегиональных связей и международного сотрудничества по вопросам подготовки спортсменов высокого класса;

— увеличение количества юношеских соревнований, как формы отбора одаренных детей, популяризации вида спорта, и предоставление оптимального количества соревновательной практики для юных атлетов;

— формирование у спортсмена осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации;

— создание спортивных интернатов, ориентированных на развитие тяжелоатлетического спорта в крае.

Способствовать развитию тяжелой атлетики в Красноярском крае должны меры совершенствования управления физической культурой и спортом на региональном и муниципальном уровнях, а также формирование государственного заказа на подготовку тренеров по тяжелой атлетике.

Таким образом были определены основные проблемы и намечены пути дальнейшего развития данного вида спорта в Краснодарском крае. Осуществление предлагаемых направлений позволит создать условия для ускорения реализации приоритетных задач развития тяжелой атлетики в Красноярском крае.

#### Литература:

1. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года») // Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 10.04.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 20.03.2023) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022-2024 годы)») // Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 10.04.2023).
3. Бодниев, Ю.Г. Нормативное правовое регулирование единого спортивно-образовательного пространства/Ю.Г. Бодниев: Методические рекомендации. — ФГБУ ФЦПСПР, 2022-47 с.
4. Буткеев, Б. Спортбаза на границе Красноярского края и Кемеровской области станет доступнее/Б. Буткеев // Парламентская газета [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.pnp.ru/top/site/sportbaza-na-granice-krasnoyarskogo-kрая-i-keмеровskoy-oblasti-stanet-dostupnee.html>.
5. Официальный сайт Министерства спорта Красноярского края [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.krskstate.ru/government/executiv/ministers/0/doc/115>.
6. Официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва [Электронный ресурс]. — URL: <https://fcpsr.ru/>.
7. Официальный сайт Федерации Тяжелой Атлетики России — ФТАР [Электронный ресурс]. — URL: <https://rfwf.ru/federation/>.
8. Регионы // Федерация Тяжелой Атлетики России — ФТАР [Электронный ресурс]. — URL: <https://rfwf.ru/federation/regions/>.

# Молодой ученый

Международный научный журнал  
№ 23 (470) / 2023

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

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

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

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

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

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

Номер подписан в печать 23.06.2023. Дата выхода в свет: 30.06.2023.

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

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

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

E-mail: [info@moluch.ru](mailto:info@moluch.ru); <https://moluch.ru/>

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