

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



50 2023
ЧАСТЬ VII

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 50 (497) / 2023

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

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

Международный редакционный совет:

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

На обложке изображен *Георгий Яковлевич Седов* (1877–1914), русский гидрограф, полярный исследователь, офицер военно-морского флота, действительный член Русского географического общества, почётный член Русского астрономического общества. Участвовал в экспедициях по изучению острова Вайгач, устья реки Кары, Новой Земли, Карского моря, Каспийского моря, устья реки Колымы и морских подходов к ней, Крестовой губы.

Георгий Седов родился на берегу Азовского моря в семье рыбака. В детстве Георгий помогал отцу в промысле и рано узнал море и опасности, связанные с ним. Только в 14 лет Георгию удалось поступить в начальную трехклассную школу, которую он окончил за два года, обнаружив блестящие способности. По окончании школы Седов работал на торговом складе. Свободное время он посвящал чтению книг. В 18 лет ему удалось поступить в Ростове-на-Дону в мореходное училище и через три года успешно окончить его.

В 1901 году он блестяще сдал экстерном экзамен за курс Морского корпуса. В следующем году Георгий Седов был «определен в службу с зачислением по адмиралтейству». В апреле 1902 года молодой офицер был назначен помощником начальника гидрографической экспедиции на судно «Пахтусов», снаряженное в Архангельске для исследования северных морей.

В 1904 году он командовал миноносной Амурской речной флотилией и охранял вход в Амур от японцев. По окончании войны с Японией Г. Я. Седов два года служил в Сибирской флотилии. Возвратившись в 1907 году в Петербург, Седов принял участие в работе экспедиции на Каспийское море под руководством гидрографа Дриженко.

В 1909 году он при минимальном обеспечении провел большие научные исследования в районе устья Колымы.

Результаты экспедиции на Колыму были положительно оценены Академией наук, Русским географическим обществом и рядом других научных учреждений и отдельными учеными. В Академии наук заинтересовались доставленными Седовым образцами минералов, каменных углей, чучелом редкой птицы и другими материалами.

В 1910 году возник русский промышленный поселок в Крестовой губе на Новой Земле. На небольшие средства Г. Я. Седов дал общее географическое описание Крестовой губы.

Уже в 1903 году во время плавания на судне «Пахтусов» у Георгия Яковлевича возникла мысль о путешествии к Северному полюсу. В последующие годы эта мысль превратилась во всепоглощающую страсть. В марте 1912 года Седов подал рапорт начальнику Главного гидрографического управления, в котором сообщил о своем желании открыть Северный полюс и программу своей полярной экспедиции. На ее осуществление испрашивалась очень скромная сумма в 60–70 тыс. рублей.

Группа членов Государственной думы в марте 1912 года внесла предложение об организации экспедиции к Северному

полюсу. Однако Совет министров в деньгах отказал, а план Георгия Седова осудил.

Вопреки решению правительства Георгий Яковлевич принялся за снаряжение экспедиции. С большим трудом он достал радиоаппарат, но получить радиста ему так и не удалось. Так и пришлось уехать без радиоустановки. С трудом нашли у частного лица судно для экспедиции и заключили с ним контракт. Однако перед самым отправлением судовладелец отказался вести корабль в экспедицию и снял почти всю команду. Седову пришлось набирать первых попавшихся людей. Архангельские купцы снабдили экспедицию испорченными продуктами и негодными собаками.

Наконец, 26 августа 1912 года на судне «Святой великомученик Фока» экспедиция вышла из Архангельска к полюсу. Опоздание с выходом и особенно тяжелые ледовые условия в Баренцевом море заставили экспедицию зимовать на Новой Земле. Зимовка значительно истощила материальные ресурсы и утомила людей. Но это время Георгий Яковлевич использовал для важнейших научных исследований. Лишь в сентябре 1913 года «Фока» освободился от сковывающих его льдов. На судне почти не было топлива. Ледяные поля могли затереть судно, разбить его или унести, но Г. Я. Седов решил идти к Земле Франца-Иосифа. У берегов Земли Франца-Иосифа «Фоку» опять затерло. Для зимовки была выбрана бухта, которую Г. Я. Седов назвал Тихой.

Вторая зимовка экспедиции Г. Я. Седова проходила в очень трудных условиях. Не было топлива. Жгли сало убиваемых зверей, сжигали переборки между каютами. Среди участников экспедиции появилась цинга. Георгий Яковлевич стал часто болеть. Но упорство его и упрямая мечта достигнуть полюса сохранились. 15 февраля 1914 года Георгий Седов из бухты Тихой отправился в поход к Северному полюсу.

Капитан Седов прошел пешком к полюсу около 2000 километров. В последние дни он уже не мог идти, а сидел привязанным к нартам, чтобы не упасть. Георгий Яковлевич Седов скончался 18 марта 1914 года, немного не дойдя до острова Рудольфа — самого северного из островов Архипелага Франца-Иосифа. Тело великого путешественника похоронено на мысе Аук острова Рудольфа. Здесь впоследствии была построена советская полярная станция-база. Отсюда стартовали на Северный полюс папанинцы, исполнившие мечту Седова.

Только после 1917 года были опубликованы научные результаты экспедиции Г. Я. Седова. Имя его получило широкую известность. Советские полярники успешно продолжают работы по исследованию Арктики, начатые самоотверженным сыном азовского рыбака. В 1929 году советский ледокол «Седов» доставил на Землю Франца-Иосифа зимовщиков, советских полярников, поселившихся в бухте Тихой, той самой, в которой зимовало судно Г. Я. Седова «Фока».

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

МАРКЕТИНГ, РЕКЛАМА И PR

Журба А. В. Анализ интернет-маркетинга в России	435
Зосименко В. А. Значение айдентики российских регионов в их коммуникационном продвижении	438
Ларина А. С. Многогранные формы агрессивной рекламы ...	440
Ларина А. С. Восприятие агрессивной рекламы в профессиональной среде	442
Мурадова А. О., Аннамурадова А. М., Абдыева М. Ш., Сапарова Л. М. Контент-маркетинг	444

СОЦИОЛОГИЯ

Джиоев Б. А. Гендерные роли в современном обществе: изменения и сдвиги	446
Пушкова А. С. Диагностика социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями	448

ПСИХОЛОГИЯ

Бредихина М. С. Индивидуально-типологические особенности личности студентов-психологов	451
Бышаева Ю. А. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными формами трудовой деятельности	452
Ватутина В. А. Психологические детерминанты супружеских конфликтов	454
Голованова С. В. Профилактика суицидального риска у подростков	458

Дорофеева М. Д., Сивцева С. А., Емельянова В. И., Пермякова В. И. Детско-родительские отношения в период подросткового возраста	460
Жевлакова В. М. Итоговые экзамены (ОГЭ и ЕГЭ) как причина тревожности современных родителей старшеклассников	463
Зубова С. В., Сединина Н. С. Влияние военных действий на человека с психическим расстройством	464
Камилавочникова Е. М. Профессиональный стресс у операторов экстренной службы 112	466
Литвиненко А. А., Сусоев К. Э. Влияние перехода с дистанционного формата обучения на очный, на формирование синдрома эмоционального выгорания у студентов лечебного факультета Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера	469
Минакова А. О. Синдром эмоционального выгорания у педагогов в образовательной организации высшего образования	471
Токмакова Н. Н. Влияние акцентуаций характера студентов вуза на выбор стратегий поведения в конфликте	473
Chuyeva N. V. Psychological reasons of academic failures among schoolchildren	476
Шарафутдинова Р. З. Сравнительный анализ особенностей эмоциональной сферы у детей с логоневрозом и детей без логоневроза	478
Шеенко Е. И. Механизмы психологической защиты личности в подростковом возрасте	480

Шостак Н. С. Взаимосвязь лидерских качеств геймеров и эффективного командного взаимодействия	482
--	-----

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Данилов А. М. Применение здоровьесберегающих упражнений на уроках физкультуры и в жизненной деятельности	484
--	-----

Лалаян Р. С., Куратник В. И., Жеренко О. В., Игельштейн А. А., Залмуева П. М., Цыганок Г. Ю. Изучение характера пищевого поведения, образа жизни учащихся в контексте проблемы избыточного веса.....	485
--	-----

Мартынюк Р. Ю. Физическая культура в жизни студента	488
---	-----

Полякова Е. В. Влияние плавания на физическое развитие сотрудников уголовно- исполнительной системы	490
---	-----

Пономарёв А. С. Спортивное питание: польза и вред	491
---	-----

Пономарева Д. О. Роль физической культуры в жизни студента	495
---	-----

Росликова Е. С. Исследование эффективности методов самомассажа с использованием миофасциального ролла в улучшении общей физической подготовки	496
--	-----

Сифириди Д. А. Организация и планирование физической подготовки сотрудников УИС	498
--	-----

Сифириди Д. А. Значение силовых тренировок в плавании.....	499
--	-----

Субцельная Е. Е. Влияние вредных привычек на общую физическую подготовку человека	500
--	-----

ПРОЧЕЕ

Кретов И. А., Овчинников С. В. Способы оценки планирования обеспечения горючим и смазочными материалами округа войск национальной гвардии Российской Федерации в мирное время	503
--	-----

Протасова М. О. Обзор опыта документирования процесса нумерации документов на различных типах носителей в государственном бюджетном учреждении Тюменской области «Государственный архив Тюменской области»	504
---	-----

НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

Дунаева К. Д. Секрет танца: раскрытие особенностей хореографического искусства на основании математики	506
--	-----

МАРКЕТИНГ, РЕКЛАМА И PR

Анализ интернет-маркетинга в России

Журба Антон Валерьевич, студент магистратуры

Научный руководитель: Торгашова Наталья Александровна, кандидат экономических наук, доцент
Заполярный государственный университет имени Н. М. Федоровского (г. Норильск)

В данной статье рассматривается роль интернет-маркетинга в России, анализируются факторы, которые повлияли на развитие данного направления маркетинга, а также решение проблем, которые оказывают негативное влияние на данное направление.

Ключевые слова: целевая аудитория, Россия, компания, поисковая оптимизация, современный мир, цифровая среда.

Данная тема актуальна на сегодняшний день, потому что интернет-маркетинг является одной из важных составляющих успешного бизнеса в современном мире, особенно для малого бизнеса. Благодаря активному развитию технологий и доступности интернета, он приобретает все большую популярность в России.

Интернет-маркетинг — это современный способ продвижения разнообразных товаров и услуг с использованием сетевых сервисов. От масштаба и особенностей бизнеса зависит выбор подходящих каналов, начиная от RSS-лент и заканчивая созданием активных блогов, где можно делиться полезным контентом.

Успех интернет-маркетинга в России обуславливается несколькими факторами. Во-первых, высокий уровень использования интернета в стране, особенно среди молодежи. Во-вторых, наличие компетентных специалистов и агентств, которые могут эффективно проводить интернет-маркетинговые кампании. В-третьих, с оптимизацией поисковых систем и возможностью точного нацеливания объявлений в социальных сетях, рекламодатели получают хороший ROI (возврат инвестиций).

Тинькова О. А. Интернет-маркетинг предлагает широкий набор методов для продвижения бизнеса. Одним из ключевых элементов этой стратегии является определение целевой аудитории. Целевая аудитория является важной составляющей разработки эффективных маркетинговых стратегий. Понимание целевой аудитории позволяет нам нацеливать наши маркетинговые усилия на группу людей, которая наиболее заинтересована в продуктах или услугах, которые мы предлагаем.

Поисковая оптимизация (SEO) также играет важную роль в интернет-маркетинге. Обычно, чем выше позиция сайта в результатах поиска, тем больше заинтересованных посетителей переходит на него через поисковые системы. При анализе эффективности поисковой оптимизации мы оцениваем стоимость привлечения целевых посетителей, учитывая время достижения сайта указанных позиций и конверсию сайта.

Контент-маркетинг является неотъемлемой частью интернет-маркетинга. Создание и распространение полезного, информативного и привлекательного контента помогают привлечь и удержать внимание целевой аудитории. Это также помогает установить нашу компанию как эксперта в данной области.

Email-маркетинг по-прежнему является одним из самых эффективных инструментов интернет-маркетинга. Отправка персонализированных и направленных писем позволяет нам взаимодействовать с клиентами, укреплять их лояльность, повышать конверсию и объем продаж.

Анализ данных и метрик также является важным аспектом интернет-маркетинга. Благодаря веб-аналитике, компании могут измерять и оценивать эффективность своих маркетинговых кампаний, определять ключевые показатели успеха и принимать обоснованные решения для улучшения стратегии.

Мобильный маркетинг становится все более значимым с появлением смартфонов и мобильных приложений. Оптимизация веб-сайта для мобильных устройств, мобильная реклама и мобильные приложения позволяют компаниям достигать своей целевой аудитории в любое время и в любом месте [1].

Согласно отчету Digital 2022 Global Overview Russian Federation опубликованному в феврале 2022 года, уровень проникновения интернета в Российской Федерации составляет 89%. Это

129,8 млн человек, из которых 106 млн являются активными пользователями социальных сетей [2]. Эти показатели можно увидеть на рисунке 1.

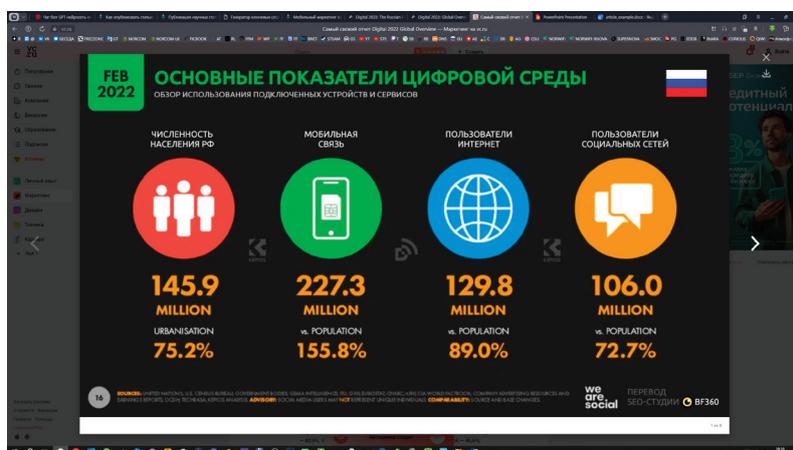


Рис. 1. Основные показатели цифровой среды 2022 года [2]

Но если мы посмотрим на отчет Digital 2023 Global Overview Russian Federation, который был опубликован в январе 2023 года, то мы увидим, что, в сравнении с данными предыдущего отчета, уровень проникновения интернета упал до 88,2%, а количество

пользователей с прошлогодних 129,8 млн человек уменьшилось до 127,6 млн человек, из которых 106 млн человек, как и в прошлом году, остаются активными пользователями социальных сетей [3]. Данные показатели можно увидеть на рисунке 2.

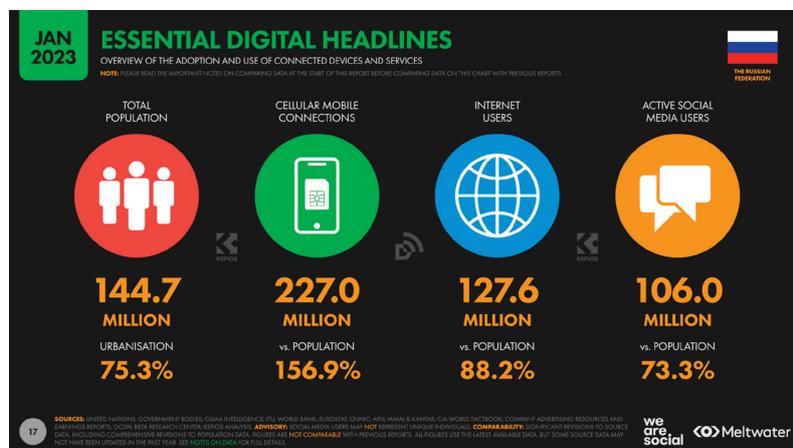


Рис. 2. Основные показатели цифровой среды 2023 года [3]

Обусловлено это тем, что произошедшие события с февраля 2022 года по январь 2023 года, и последующие за ними решения многих стран сильно ударили по экономике России.

Говоря об этой проблеме А. А. Полякова замечает: «В условиях введения санкций, экономика России претерпевает значительные изменения, влияющие на различные секторы. В связи с этим маркетологам приходится искать альтернативные пути для проведения рекламных кампаний и продвижения товаров и услуг. Когда дело касается размещения рекламного сообщения в интернете, необходимо выбрать оптимальную платформу из множества возможных рекламных площадок, учитывая такие параметры, как уровень посещаемости сайта, индекс цитируемости (количество внешних ссылок) и стоимость рекламных

мест. Также стоит учесть количество других рекламодателей на выбранном ресурсе. Анализ этих данных поможет оценить потенциальную эффективность рекламы в интернете на данном веб-сайте и определить, соответствуют ли ожидаемые результаты затраченным средствам» [4].

Все больше и больше людей переходят на новые каналы обмена информацией. В настоящее время наблюдается активная миграция аудитории с одной платформы на другую. На протяжении последних недель наши чаты наполнились сообщениями о присоединении к каналу в мобильном приложении Telegram. Несколько отраслевых экспертов уже выразили свое мнение относительно будущего интернет-маркетинга в России. В общем, они предсказывают уменьшение рекламной активности, но

после стабилизации рынка, отрасль начнет постепенно возрождаться.

По мнению И. Толстошеевой [5], «На российском маркетинговом рынке будут оказывать влияние внутренние события в экономике страны. Мы будем наблюдать следующие тенденции развития интернет-маркетинга в России». Эти тенденции перечислены ниже:

— Усиленная маркировка рекламы. Рекламодатели теперь должны предоставлять свои данные для цифрового отслеживания рекламных инвестиций в стране. Это значительно повышает прозрачность рынка.

— Упор на аналитику. Многие компании стремятся анализировать путь потребителя. Раньше для привлечения одного клиента требовалось, например, чтобы он увидел рекламу или упоминание бренда 30 раз. Сейчас компании исследуют возможность сокращения этого цикла до 10 раз. Все стремятся ускорить переход клиента от изучения до обращения в компанию.

— Кастомизация (настройки) аналитических решений. Для учета особенностей конкретной компании или агентства вне-

дряются индивидуально разработанные аналитические решения.

— Автоматизация рекламы. Все большее количество компаний активно использует сервисы, где настройка рекламной кампании ограничивается нажатием нескольких кнопок. Работа с такими инструментами требует меньше экспертизы в области маркетинга и позволяет привлекать меньше сотрудников.

С данными векторами развития интернет-маркетинга в России я склонен согласиться, ибо таким образом экономика страны сможет подняться за счет выхода с рынка России иностранных компаний, и отсутствия конкуренции со стороны этих же компаний.

Иными словами, на рынке маркетинга в России будут преобладать такие тенденции, как маркировка рекламы, фокус на аналитике, кастомизация аналитических решений и автоматизация рекламы. Эти факторы будут формировать направление развития маркетинговой индустрии и стимулировать компании к адаптации и внедрению новых подходов.

На рисунке 3 представлена диаграмма способов обнаружения брендов в цифровом пространстве:

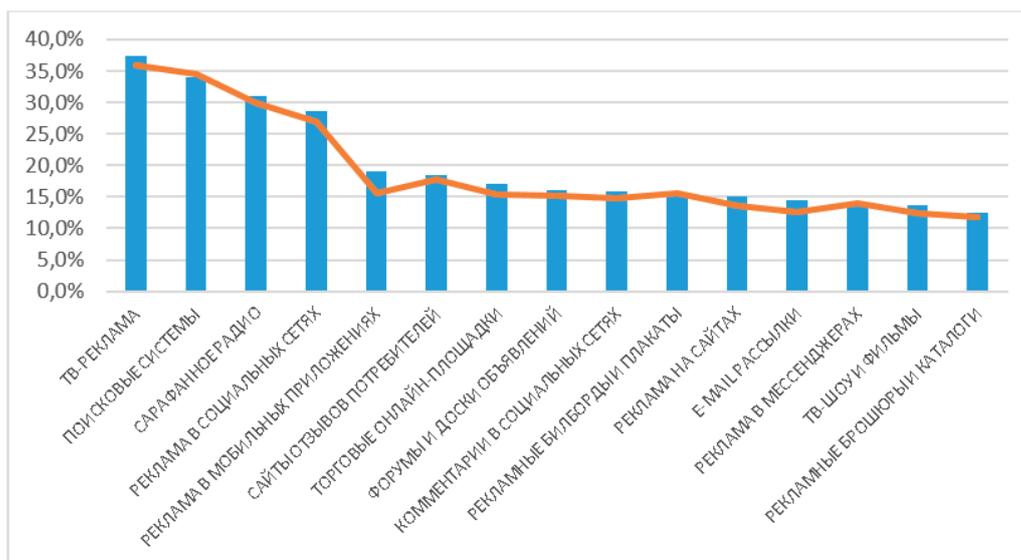


Рис. 3. Диаграмма способов обнаружения брендов

В виде гистограммы представлены данные за февраль 2022 года, а в графика — данные за январь 2023 года, которые были получены из отчетов Digital Global Overview Russian Federation 2022 и 2023 годов.

На диаграмме отчетливо отображается, что телевизионная реклама все еще остается основным инструментом рекламы в России (37,3%). Однако, даже в периоды экономических кризисов, когда рекламные бюджеты урезаются, интернет-реклама сохраняет свои позиции и даже продолжает расти (28,7%), несмотря на значения января этого года (26,9%). Этот рост обусловлен статистическими данными, собранными по самым популярным контекстным рекламам.

Если учесть также затраты на продвижение в поисковых системах, то рост будет еще более внушительным. Устойчивый

рост российского рынка интернет-рекламы, несмотря на его незначительное отставание от мировых показателей, свидетельствует о значимости цифрового маркетинга для развития любой компании в современном мире.

В последнее время все большую популярность приобретает концепция Performance-маркетинга, которая объединяет стратегию и аналитику для достижения конкретных результатов через оптимизацию деятельности. Performance-маркетинг нацелен на получение конкретных результатов и позволяет сконцентрировать усилия на деятельности в сети, которая приведет к существенному увеличению выручки. Онлайн-среда предоставляет идеальную платформу для такой деятельности, так как в ней имеются все необходимые инструменты для повышения эффективности и достижения поставленных целей при минимальных затратах.

Однако для разработки эффективной стратегии требуются эксперты, которых сейчас недостаточно в современном мире. Каждый может назвать себя аналитиком или маркетологом, но далеко не у всех достаточно определенных знаний и навыков. Поэтому, ключевым фактором успеха в данном деле является формирование команды из компетентных специалистов, способных разрабатывать креативные стратегии на основе аналитики, соответствующей бизнесу.

Несмотря на проблемы и ограничения, интернет-маркетинг в России продолжает развиваться быстрыми темпами благодаря отсутствию значительной конкуренции со стороны зарубежных компаний. Он не только привлекает целевую аудиторию, но также улучшает взаимодействие с клиентами и увеличивает продажи товаров или услуг, ибо он является важным и неотъемлемым элементом развития любого бизнеса в современном цифровом мире.

Литература:

1. Тинькова, О. А. Проблемы и перспективы развития интернет-маркетинга в России / О. А. Тинькова // Студент и НАУКА: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННЫХ исследований: сборник статей II Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 июля 2023 года. — Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2023. — С. 82–85. — EDN VGAUOI.
2. Статистика интернета и социальных сетей на 2022 год — <https://vc.ru/marketing/383351-samyi-svezhiy-otchet-digital-2022-global-overview>
3. Digital 2023: статистика аудитории интернета и соцсетей в России — <https://www.prstudent.ru/research/digital-2023-statistika-auditorii-interneta-i-socsetej-v-rossii>
4. Полякова, А. А. Актуальные проблемы интернет-маркетинга в России на современном этапе / А. А. Полякова // Актуальные проблемы авиации и космонавтики: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, посвященной Дню космонавтики: в 3 т., Красноярск, 11–15 апреля 2022 года. Том 3. — Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева», 2022. — С. 55–57. — EDN GYFTZY.
5. Меньше, но эффективнее: как меняется рынок рекламы и маркетинга в России в 2023 году — <https://biz360.ru/materials/menshe-no-effektivnee-kak-menyetsya-rynok-reklamy-i-marketinga-v-rossii-v-2023-godu/>

Значение айдентики российских регионов в их коммуникационном продвижении

Зосименко Валерия Аркадьевна, студент магистратуры
Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы (г. Москва)

В данной статье исследуется значение айдентики российских регионов и их роль в коммуникационном продвижении. Региональная айдентика — важный фактор для формирования имиджа регионов и привлечения внимания к его потенциалу. В статье анализируются основные аспекты айдентики российских регионов и рассматриваются стратегии коммуникационного продвижения, которые основаны на использовании айдентики, а также приводятся примеры ее успешного внедрения для увеличения узнаваемости и привлекательности территории. На основе статьи можно сделать вывод о том, что айдентика российских регионов играет первостепенную роль в их коммуникационном продвижении и является эффективным инструментом для привлечения туристов, инвесторов и развития региональной экономики.

Ключевые слова: *территориальная айдентика, коммуникационное продвижение регионов, имидж территории.*

Айдентика региона — совокупность символов, ценностей и уникальных характеристик территории. Они определяют индивидуальность субъекта продвижения и помогают отстроиться от других регионов. [2, с. 167] В современном информационном обществе, где конкуренция между территориями за внимание целевых групп общественности становится все более значительной, использование айдентики — неотъемлемый элемент коммуникационного продвижения. Айдентика региона включает в себя географические особенности, историческое и культурное наследие территории, национальные традиции, архитектуру, природные ресурсы и другие уникальные элементы [1, с. 45].

Географические особенности территории также играют важную роль в формировании айдентики региона. Географическое расположение, разнообразие ландшафтов и особенности климата — все это создает уникальные возможности для увеличения туристической, инвестиционной и экономической привлекательности.

Историческое и культурное наследие — еще одна важная составляющая айдентики региона. Исторические события, памятники архитектуры, национальные традиции и обычаи формируют особую атмосферу и привлекают внимание туристов и исследователей. Ценности, которые регион поддерживает и за которые выступает, также важны для его айдентики. Это может

быть экологическая ответственность, инноваций, гостеприимство или социокультурное разнообразие. Регионы акцентируют внимание на подобных категориях и привлекают аудиторию, которая их разделяет и готова поддерживать регион в его развитии.

Стоит отметить, что айдентика региона не статична, она может эволюционировать и изменяться в зависимости от внешних факторов и стратегических решений, например, экономических и геополитических кризисов внутри страны и за ее пределами. Регионы могут активно работать над развитием и усилением своей айдентики через соответствующие маркетинговые и коммуникационные стратегии.

Понимание айдентики российских регионов и ее составляющих — важная предпосылка для разработки эффективных стратегий коммуникационного продвижения территорий страны [5, с. 110].

Рассмотрим несколько ключевых аспектов, которые подчеркивают значение айдентики в коммуникационном продвижении российских регионов.

1. Создание уникального образа региона. Айдентика территории — это символы, ценности, историческое и культурное наследие. Все это делает регион уникальным и отличает его от других. Это позволяет создать уникальный образ, который привлекает внимание целевой аудитории и увеличивает интерес к объекту продвижения [3].

2. Увеличение потока туристов. Айдентика региона играет важную роль в развитии туризма. Регионы, которые активно используют свою айдентика в коммуникационных материалах и рекламных кампаниях, могут привлечь больше туристов. Территории с богатым культурным наследием могут разрабатывать туристические маршруты и проводить тематические фестивали. Так, например, Санкт-Петербург, как культурная столица, акцентирует внимание на своих памятниках искусства и архитектуры.

3. Привлечение инвестиций. Айдентика региона также оказывает влияние на увеличение инвестиционной привлека-

тельности территории. Регионы, которые имеют четкий и узнаваемый визуальный образ, могут создать благоприятную среду для развития бизнеса и привлечения инвесторов. Например, акцент на инновационных возможностях и развитии новых технологий может привлечь инвесторов, заинтересованных в этой области. К примеру, на выставке «Россия» в день Свердловской области регион рассказывал о предприятиях Урала. Там производят 3D-принтеры, шагающие экскаваторы, передовое медицинское оборудование и даже системы управления для космической отрасли [4].

4. Развитие региональной экономики. Айдентика территории напрямую связана с развитием ее экономики. Правильно продвигаемая айдентика региона способствует увеличению туристического потока, привлечению инвестиций, развитию местного предпринимательства и созданию новых рабочих мест. Туристы и инвесторы привлекаются уникальными характеристиками и предложениями региона, которые подчеркивают его айдентика. Это ведет к экономическому росту региона и повышению качества жизни его жителей.

5. Укрепление коммуникаций с местными жителями. Когда регион активно продвигает свою айдентика и создает положительный образ, это вызывает гордость и увеличивает привязанность. Это также может способствовать укреплению социальной кооперации, вовлечению жителей в развитие региона и формированию позитивной общественной атмосферы.

Естественно, развитие айдентики региона требует целенаправленных усилий и интегрированного подхода, а также вложения большого количества ресурсов. Но в итоге все эти усилия имеют большое значение в коммуникационном продвижении территорий. Именно айдентика помогает создать уникальный образ региона, привлечь внимание и заинтересовать представителей разных целевых групп, способствует развитию туризма, привлечению инвестиций и развитию региональной экономики. Отдача от развития айдентики региона может быть значительной, если правильно использовать ее потенциал и применять современные инструменты коммуникаций.

Литература:

1. Ергунова О. Т. Маркетинг территории: [учеб. пособие] / О. Т. Ергунова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 136 с.
2. Котлер Ф., Асплунд К., Рейн И. и Хайдер Д. Маркетинг мест. Привлечение инвестиций, предприятий, жителей туристов в города, коммуны, регионы и страны Европы. — СПб., 2019. — 376 с.
3. Мантушкина А. Ю., Бекетова Т. С. Визуальная айдентика территорий как фактор развития туризма // Сборник трудов XVI национальной научно-практической конференции студентов и аспирантов «Творчество молодых: дизайн, реклама, инновационные технологии». Омск: ОГТУ, 2017. С. 78–80.
4. С уральским размахом. На выставке «Россия» презентовали уникальные проекты [Электронный ресурс] / ural.aif.ru, 27.11.2023 — Режим доступа: https://ural.aif.ru/society/s_uralским_razmahom_na_vystavke_rossiya_prezentovali_unikalnye_proekty (дата последнего обращения: 13.12.2023)
5. Maslov, M.M.; Vilchinskaya-Butenko, M.E. (2022) Territorial identity — the problem of terminology in the Russian and foreign scientific field // Design and technologies. No. 87 (129). P.: 110–123.

Многогранные формы агрессивной рекламы

Ларина Алина Сергеевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Бобров Валерий Анатольевич, кандидат экономических наук, доцент
Пензенский государственный университет

Автор данной статьи исследует влияние агрессивной рекламы на общество, фокусируясь на различных формах и результатах этой маркетинговой стратегии.

Ключевые слова: агрессивная реклама, эмоциональные реакции, поведение потребителей, определения.

Агрессивная реклама — это маркетинговая стратегия, которая делает ставку на привлечение внимания за счет нестандартных методов, доходя в нестандартном креативе до «жестких» методов и до негативных эмоциональных реакций [1]. Но существует необходимость разграничивать формы и результаты агрессивной рекламы, которые могут быть неоднозначными: как мотивирующими и даже вдохновляющими потребителя, так и вызывающими негативные эмоции. Проблемное поле нашего исследования связано с растущим агрессивным использованием рекламы в современном маркетинге и ее влиянием на общество. Основной вопрос и заключается в том, какие последствия оказывает агрессивная реклама на кратковременное эмоциональное состояние и поведение потребителей в более долгосрочной перспективе. Агрессивная реклама выходит за границы простого информирования потребителя, за границы стереотипных приемов, гарантировано вызывая самые различные эмоциональные реакции у аудитории. Такая реклама стремится привлечь внимание, порой нарушая общепринятые моральные нормы и профессиональные стандарты [2].

Мы рассмотрим несколько ключевых пониманий агрессивной рекламы, выявим их характеристики. Наша цель — провести анализ и сравнение различных определений агрессивной рекламы, а затем выбрать наиболее подходящее определение с учетом экспертного мнения и собранных данных.

После осуществления исходного этапа исследования, обзора научной литературы и детального анализа определений агрессивной рекламы, были выделены и рассмотрены несколько определений агрессивной рекламы. Эти определения были получены на основе различных источников, включая научные публикации и общедоступные материалы. Каждый из них учитывает различные аспекты агрессивности в рекламной практике и представляет собой уникальный взгляд на конкретную проблему.

Исходя из этого многообразия определений, становится очевидным, что агрессивная реклама представляет собой многогранный и многоплановый феномен, который может быть результатами различных интерпретаций. Эти различные внешние измерения отражают множество явлений агрессивной рекламы и могут использоваться в качестве исходных точек для более глубокого исследования этих явлений в современной рекламной индустрии и маркетинге.

На следующем этапе исследования были разработаны критерии для анализа каждого из определений агрессивной рекламы. Критерии различия включали в себя такие аспекты,

как степень провокации, нарушение этических норм, результаты психологического и морального воздействия на потребителей и соответствие современным реалиям рекламной индустрии.

Для получения экспертного заключения по каждому из определений агрессивной рекламы мы провели консультации с экспертами в области маркетинга, рекламы и этики. Проведен сравнительный анализ десяти определений агрессивной рекламы, последних результатов экспертного мнения и общественного мнения. Определения агрессивной рекламы, которые были включены в исследования.

Напористая реклама: этот тип агрессивной рекламы характеризуется настойчивостью и «наступательным» подходом. Рекламные сообщения могут быть прямыми и убедительными, не оставляя потребителям много времени для размышлений.

«Силовая» реклама: эта реклама часто использует элементы угрозы или давления для принуждения потребителей к необходимому действию. Она может включать в себя действие ограниченных как у предыдущего типа по времени коммерческих предложений при создании чувства неотвратимости подчинения. Такая реклама использует методы, например, создания безопасности или угрозы, чтобы побудить потребителей к действию. Это может включать в себя угрозу потери возможностей или создание чувства неуверенности без продукта или услуги.

Реклама «только для Вас»: этот метод агрессивной рекламы основан на создании впечатления, что реклама обращается исключительно к конкретному потребителю. Это обращение может включать в себя персонализированные сообщения, использование имени пользователя или его устройств, что делает рекламу более персонализированной.

Интенсивная реклама: этот вид агрессивной рекламы отличается избыточным количеством информации и визуальных элементов. Рекламные сообщения могут быть насыщенными и содержать множество деталей с целью привлечения и фокусирования внимания [9].

Провоцирующая реклама: этот тип рекламы использует элементы для привлечения внимания, вызывающие разногласия, споры, дискуссии и внутренние конфликты. Она может спровоцировать обсуждения, которые способствуют распространению информации о продукте или исследованиях.

Спорная реклама: Спорная реклама вызывает сознательную публичную дискуссию или контрверсию вокруг продукта или бренда, что способствует повышению его образованности.

Оскорбительная реклама: этот тип рекламы включает в себя использование обидных или уничижительных образов, чтобы

привлечь внимание. Она уже предполагает принятие последующей критики и негативных мер. Агрессивная реклама как нарушение общепринятых норм: агрессивная реклама определяется как реклама, нарушающая общепринятые нормы этики и морали, использующая провокацию, вульгарность или уничижительные образы для привлечения внимания к продукту. Агрессивная реклама как нарушение норм общественной морали: в этом разрезе агрессивная реклама связана с нарушением общественных норм и ценностей. Это могут быть рекламные сообщения, которые провоцируют общественную критику и призывают к негативному поведению в обществе.

Шокирующая реклама: этот вид направлен на привлечение внимания потребителей неожиданными и нестандартными образами или сюжетами.

Агрессивная реклама как нарушение закона: согласно этому определению, агрессивная реклама включает в себя рекламные практики, которые нарушают законы и нормы, регулирующие рекламную деятельность, такие как ложная реклама, нарушение прав потребления.

Манипулирующая реклама: реклама использует психологические приемы для воздействия на потребителей и манипулирования их решениями [8].

Агрессивная реклама как нарушение норм коммуникации в сети: это определение связано с использованием агрессивных рекламных методов в сети Интернет, включая навязывание, навигационное нарушение и так до создания мошеннических веб-сайтов.

Агрессивная реклама как чрезмерная экспрессивность: в соответствии с этим аспектом агрессивная реклама отличается последовательной выразительностью, которая может включать в себя яркие цвета, громкие звуки, яркую речь и другие элементы, призванные привлечь внимание потребителей.

Агрессивная реклама как нарушение норм политической корректности: это определение связано с использованием рекламных конфликтных материалов, которые оскорбляют группу людей, нарушая нормы социально-политической корректности и вызывая социальные проблемы.

Агрессивная реклама как нарушение норм делового общения и конкуренции: согласно этому определению, агрессивная реклама включает в себя действия, направленные на дискредитацию и создание недоброжелательных ассоциаций или отношения к собственным продуктам или услугам.

Агрессивная реклама как нарушение зоны комфорта потребителей: Эта агрессивная реклама определяется как реклама, которая затрагивает личное пространство и комфорт потребителей, вызывая дискомфорт или раздражение. Это может включать в себя навязывание, нежелательные зрительные или звуковые раздражители.

После анализа различных определений агрессивной рекламы, мы пришли к выводу, что есть агрессивная реклама и «оправданная агрессия» маркетинга. Так Исайя Гимсон счи-

тает, что агрессивный маркетинг не всегда означает провокационные и даже морально неприемлемые методы, что агрессивный маркетинг может быть оправданным и эффективным в условиях стабильности, поскольку он основан на принципах скорости, эффективности и быстрого завоевания клиентов. Постепенная и щадящая «обработка» потенциального клиента, его благосклонное расположение в свою сторону — это не методы агрессивного маркетинга. Здесь принцип другой. Все делается быстро и эффективно, по принципу «пришел, увидел, покори». И нет разницы в том, в какой степени или сфере применяется агрессивный маркетинг (розничный, оптовый или сетевой), принцип действия одинаков для всех.

Важным моментом является то, что агрессивный маркетинг может успешно применяться в разных сферах, будь то розничные продажи, оптовая торговля или сетевой маркетинг. Главное, по мнению автора, состоит в том, чтобы не затягивать и действовать быстро. Исходя из концепции «оправданной агрессии», агрессивный маркетинг не обязательно ассоциируется с негативными или провокационными методами, но скорее с активным и решительным подходом к завоеванию клиентов. Этот взгляд обеспечивает интересный прогресс в различных методах маркетинга и их эффективном использовании в современном бизнесе. Исайя Гимсон акцентирует значение эффективности и качественных методов в агрессивном маркетинге. Он утверждает, что не каждый маркетолог умеет владеть приемами агрессивного маркетинга и добиваться успеха в своем бизнесе. Это связано с тем, что агрессивный маркетинг требует не только напористости и смелости, но и интуиции, серьезных профессиональных знаний и выдающихся коммуникативных навыков [7]. Автор отмечает, что в агрессивном маркетинге не существует места для долгих и затянутых отношений или долгосрочных отношений. Этот метод маркетинга требует быстрых и внимательных действий, и ошибки или недостатки маркетолога начинают действовать мгновенно. Агрессивный маркетинг — это вызов для маркетологов, и он требует выдающихся навыков и профессиональных навыков. Тем не менее, при правильном применении агрессивный маркетинг может оказаться эффективным для достижения бизнес-целей и привлечения клиентов.

В заключение, отметим, что агрессивный маркетинг — это стратегия, которая требует достижения тенденций и навыков, и успешно владеющие ею маркетологи могут добиться значительных результатов. Однако следует помнить, что этот метод маркетинга также накладывает большую ответственность и требует тщательного планирования и выполнения, чтобы избежать негативных последствий.

Важно понимать, что техника из этих форм агрессивной рекламы имеет свои особенности и может использоваться в разных целях и целях. Агрессивная реклама, как феномен, остается сложной и многогранной областью в современном маркетинге, требующей детального анализа и понимания.

Литература:

1. Беляевский, И. К. Маркетинговое исследование: информация, анализ, прогноз / И. К. Беляевский. — М., 2020. — 392 с. — URL: <https://znanium.com/read?id=354450>

2. Галицкий, Е. Б. Маркетинговые исследования: учебник для магистров / Е. Б. Галицкий, Е. Г. Галицкая. — М.: Юрайт, 2022. — 570 с.
3. Голубков, Е. П. Маркетинг: выбор лучшего решения / Е. П. Голубков [и др.]. — М.: Экономика, 2008. — 222 с.
4. Котлер, Ф. Основы маркетинга. Краткий курс. Пер с англ. / Ф. Котлер. — М.: Вильямс, 2007. — 656 с.
5. Кушнир, К. В. Агрессивный маркетинг как инструмент выживания в условиях кризиса / К. В. Кушнир, Л. А. Скороходова // Актуальные вопросы модернизации экономики и профессионального образования России: материалы 7-й Всероссийской студенческой научно-практической конференции. — Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2010. — С. 162–163. — URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/7696/1/avmpo_2010_137.pdf
6. Панкрухин, А. П. Маркетинг: учебник / А. П. Панкрухин; Гильдия маркетологов. — 4-е изд., стер. — М.: Омега-Л, 2006. — 656 с.
7. Gimson, I. Aggressive Marketing: Methods And Examples / Isaiah Gimson // PeriodicalFinance.Com. 2023. — URL: <https://en.periodicalfinance.com/10582685-aggressive-marketing-methods-and-examples>.
8. What Is Aggressive Advertising? Definition, Meaning and Concept/ 2022 // TransKerja.Com. — URL: <https://www.transkerja.com/2022/02/what-is-aggressive-advertising.html>
9. 8 aggressive marketing tactics that actually work // Business Matters. 21.06.2019. — URL: <https://bmmagazine.co.uk/marketing/8-aggressive-marketing-tactics-that-actually-work/>.

Восприятие агрессивной рекламы в профессиональной среде

Ларина Алина Сергеевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Бобров Валерий Анатольевич, кандидат экономических наук, доцент
Пензенский государственный университет

Автор данной статьи исследует влияние агрессивной рекламы в современных профессиональных сферах маркетинга, рекламы и связей с общественностью.

Ключевые слова: агрессивная реклама, этическая допустимость, мнение профессионалов, восприятие брендов, репутация компании.

Современная реальность бизнеса и маркетинга сочетает в себе разнообразие стратегий рекламы, в том числе и агрессивной. Профессиональные сферы, такие как маркетинг, реклама и связи с общественностью, ощущают постоянное давление на эти вопросы при использовании таких методов. Вопросы о границах, допустимости и восприятии агрессивной рекламы в профессиональной среде становятся все более актуальными. Учитывая сложность этой проблемы и ее влияние на восприятие брендов, необходимо изучить взгляды специалистов в этих областях и определить, что на самом деле они считают агрессивные рекламные приемы этически допустимыми [3].

Цель нашего исследования заключается в изучении мнения профессионалов в области маркетинга и рекламы с аспектами использования агрессивной рекламы. Данное исследование направлено на выявление степени применения агрессивных методов рекламы в профессиональной среде, а также на определение границ восприятия. Разработка этой проблемы позволит получить более четкое представление о том, как профессиональные специалисты учитывают эти аспекты агрессивной рекламы и какие могут быть практические выводы для бизнес — компаний и рекламных агентств.

В современном мире профессиональные сферы маркетинга, рекламы и связей с общественностью активно используют разнообразные рекламные стратегии для привлечения внимания к продуктам или услугам. Среди этих тенденций существует категория, которая в последнее время стала усиливать интенсивные дискуссии и споры — агрессивную рекламу.

Агрессивная реклама предполагает использование высокоэмоциональных, провокационных приемов для привлечения внимания. Это может включать в себя яркие образы, провокационные лозунги, использование шокирующих или противоречивых элементов, а также интенсивное вызывание использования эмоций и запоминающихся сообщений. Целью такой рекламы является не только привлечение внимания к продукту или занятию, но и создание стойкого эмоционального состояния у потенциального покупателя [2].

Однако решение вопросов, связанных с использованием агрессивной рекламы, приводит к необходимости рассмотрения этого явления под разными углами зрения. Профессиональные специалисты сталкиваются с дилеммой, в которой находится баланс между привлечением внимания к бренду и сохранением репутации компании. Важно понимать, что одни могут быть приняты в качестве эффективной стратегии, другие могут считаться некорректным или даже аморальным подходом.

Сферы маркетинга, рекламы и связей с общественностью влияют на общественные представления о том, что считается приемлемым и этичным. Таким образом, агрессивная реклама вызывает важные вопросы о ее воздействии на общество, о границах этики и о том, как профессионалы в области данных влияют на вид этого общения в девятой своей профессиональной деятельности.

Исследование воздействия агрессивной рекламы в профессиональной среде представляет собой актуальную тему, требую-

ющую всестороннего анализа и взгляда на этот вопрос с этими позициями и практической пользой в бизнесе.

В этом дополнении раскрываются сложные ситуации, с которыми сталкиваются профессионалы в области рекламы, маркетинга и связей с общественностью при использовании агрессивных рекламных методов.

В рамках проведенного исследования были распространены анкеты среди 68 респондентов, на которые откликнулись 60 человек, работающих в области рекламы, маркетинга и социальных медиа. Из общего числа респондентов 20 человек представляли собой практикующих специалистов с солидным опытом в данной сфере, в исследовании участвовали 10 студентов, обучающихся в соответствующих областях, а также 30 практиков, специализирующихся на стратегиях социальных медиа.

Интерпретация предоставленных данных по результатам исследования о восприятии агрессивной рекламы в профессиональной среде позволяет сделать следующие выводы:

Оценка допустимости использования агрессивной рекламы: Большинство респондентов (65,7%) считают допустимым использование приемов агрессивной рекламы, в то время как 18,3% считают это недопустимым. 16% не выразили четкого мнения.

Мнение о допустимости агрессивной рекламы: Значительная часть опрошенных (61,7%) считает агрессивную рекламу недопустимой с этической точки зрения, в то время как лишь 35% считают ее допустимой. 3,3% не выразили четкого мнения.

Восприятие агрессивной рекламы: Большинство опрошенных (66,1%) определяют рекламу, использующую агрессивные методы, как агрессивную. Это указывает на высокую чувствительность к подобным рекламным стратегиям в профессиональной среде.

Различие между агрессивным маркетингом и агрессивной рекламой: Большинство респондентов (76,7%) обладают пониманием разницы между понятиями «агрессивный маркетинг» и «агрессивная реклама».

Знание успешных примеров практики использования агрессивной рекламы: 55% респондентов имеют знание о успешных примерах практики использования агрессивной рекламы, в то время как 31,7% не могут предоставить такие примеры.

Знание ограничивающих документов в рекламной практике: Всего лишь 20% опрошенных знают о существующих до-

кументах, ограничивающих использование агрессивной рекламы, в то время как 71,7% не обладают такими знаниями.

Знание содержания кодекса рекламных практик Международной торговой палаты: только 20% респондентов обладают знанием содержания этого кодекса, в то время как 71,7% не обладают такой информацией.

Важно отметить, что, несмотря на широкое использование агрессивной рекламы, лишь около половины респондентов смогли привести конкретные примеры успешной практики ее использования. Это может указывать на то, что, несмотря на ее широкое применение, не всегда существуют явные и широко известные успешные кейсы, на которые можно было бы сослаться.

Знание ограничивающих документов и правовых норм, регулирующих использование агрессивной рекламы в данной сфере, оказалось невысоким. Всего лишь 20% респондентов были знакомы с такими документами. Это свидетельствует о необходимости дополнительного обучения и информирования профессионалов относительно правовых и этических ограничений в данной области.

Целью данного исследования было уточнение этических границ восприятия допустимости использования приемов агрессивной рекламы в сферах маркетинга, рекламы и связей с общественностью.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что цель исследования была частично достигнута. Результаты отражают разнородные мнения и знания среди профессиональных специалистов по рекламе, маркетингу и социальным медиа относительно агрессивной рекламы. Большинство опрошенных выражают сомнения и недоверие к этической допустимости данного вида рекламы, однако значительная часть признает допустимость ее использования с практической точки зрения.

Несмотря на это, данные указывают на низкий уровень знания ограничивающих документов и кодексов рекламной практики, что свидетельствует о необходимости дополнительного образования и информирования профессионалов относительно правовых и этических аспектов агрессивной рекламы.

Таким образом, хотя исследование предоставило ценные инсайты о восприятии агрессивной рекламы в профессиональной среде, для полного достижения поставленной цели требуется дополнительная работа по образованию и информированию в данной области, чтобы установить более четкие этические границы и правила использования агрессивных методов в рекламной деятельности.

Литература:

1. Соломон, М. Р. (2018). Поведение потребителя: покупка, владение, бытие. Издательство Пирсон.
2. Уэллс, У., Спенс-Стон, Р., и Мориарти, С. (2011). Реклама: принципы и практика. Издательство Пирсон.
3. Белч, Дж. Э., и Белч, М. А. (2018). Реклама и продвижение: интегрированный маркетинговый коммуникационный подход. Издательство McGraw-Hill Education.
4. Хэкли, К. (2010). Реклама и продвижение: коммуникация брендов. Издательство SAGE Publications.
5. Ду Плессис, Э. (2018). Рекламируемый разум: новые исследования о том, как наши мозги реагируют на рекламу. Издательство Kogan Page.
6. Клоу, К. Э., и Бэк, Д. (2019). Интегрированная реклама, продвижение и маркетинговые коммуникации. Издательство Пирсон.
7. Драмрайт, М. Э., и Мёрфи, П. Э. (2009). Как этика рекламы влияет на доверие клиентов. *Business Ethics Quarterly*, 19(1), 1–26.
8. Федеральный закон «О рекламе» от 13 марта 2006 года № 38-ФЗ.

Контент-маркетинг

Мурадова Аманбике Оразовна, старший преподаватель;
Аннамурадова Алтынай Мейлисовна, старший преподаватель;
Абдыева Мелхем Шатлык гызы, студент;
Сапарова Лачин Мухамметниязовна, студент
Туркменский государственный архитектурно-строительный институт (г. Ашхабад)

Контент-маркетинг — это маркетинговая стратегия, используемая для привлечения, вовлечения и удержания аудитории путем создания и распространения соответствующих статей, видео, подкастов и других средств массовой информации. Такой подход укрепляет экспертные знания, повышает узнаваемость бренда и держит ваш бизнес в центре внимания, когда приходит время покупать то, что вы продаете.

Стратегия контент-маркетинга делает ваш бренд лидером мнений, повышая доверие среди вашей аудитории за счет создания и распространения контента различными способами. Контент-маркетинг — это тип входящего маркетинга, который привлекает клиентов и повышает их лояльность, что делает его эффективным для удержания клиентов.

Определение контент-маркетинга: что такое контент-маркетинг?

Контент-маркетинг — это разработка и распространение актуального и полезного контента — блогов, информационных бюллетеней, официальных документов, публикаций в социальных сетях, электронных писем, видео и т.д. — среди нынешних и потенциальных клиентов. Если все сделано правильно, этот контент передает опыт и дает понять, что компания ценит людей, которым она продает.

Последовательное использование контент-маркетинга устанавливает и укрепляет отношения с вашими потенциальными и существующими клиентами. Когда ваша аудитория думает о вашей компании как о партнере, заинтересованном в их успехе, и как о ценном источнике советов и рекомендаций, они с большей вероятностью выберут вас, когда придет время покупать.

Почему контент-маркетинг важен?

Контент-маркетинг — это проверенная тактика, которая доказала свою эффективность. Кроме того, это дает конкурентное преимущество. Посмотрите, что говорят данные о контент-маркетинге:

- Компании, ведущие блоги, получают на 67% больше потенциальных клиентов, чем другие компании.
- 67% маркетологов типа «бизнес для бизнеса» (B2B) говорят, что контент-маркетинг B2B увеличивает вовлеченность и количество потенциальных клиентов, которые они генерируют.
- 88% людей считают, что фирменные видеоролики убеждают их купить товар или услугу.

Контент-маркетинг приносит пользу бизнесу во многих отношениях. Если все сделано правильно, эффективная стратегия контент-маркетинга может:

- Увеличение видимости в Интернете. Контент-стратегия может помочь вам привлечь больше клиентов и посетителей веб-сайта, особенно когда люди постоянно ищут решения своих болевых точек. Предложение образовательного и информативного контента по интересующей их теме может помочь вам повысить заметность в Интернете через ваш веб-сайт или учетные записи в социальных сетях.

- Генерируйте больше потенциальных клиентов. Вы можете увеличить количество потенциальных клиентов, если для привлечения трафика используется контент-маркетинг. Поскольку обучение клиентов укрепляет доверие и помогает им чувствовать себя более комфортно, совершая покупки у вашего бизнеса, вы можете привлечь больше потенциальных клиентов и начать развивать отношения с потенциальными покупателями.

- Повышайте лояльность. Лояльность важна в маркетинге и бизнесе, поскольку чем более лояльны ваши клиенты, тем больше повторных покупок они совершат. Предложение контента, который информирует потребителей, может помочь им завоевать доверие к вашему бренду и увидеть в вас идейного лидера.

- Повысить авторитет. Разработка контента идеально подходит для повышения авторитета и становления лидером в своей отрасли. Контент не только помогает вам завоевать доверие, но и может позиционировать ваш бренд как самый авторитетный в определенной теме.

Как работает контент-маркетинг

Ваш бизнес может использовать контент-маркетинг для привлечения потенциальных клиентов, аргументации вашего продукта или услуги, когда кто-то ищет, что купить, и закрытия продаж.

Чтобы использовать его эффективно, вам необходимо предоставлять правильный контент на каждом этапе цикла продаж — от осведомленности, рассмотрения до покупки. Если это звучит сложно, не волнуйтесь: такой подход к контенту на самом деле упрощает процесс.

Вот как компании используют контент-маркетинг на каждом этапе цикла продаж для привлечения клиентов и продаж.

Этап осведомленности

На первом этапе процесса продаж ваш контент должен быть сосредоточен на основных проблемах вашей аудитории. Если вы напишете об их болевых точках, проблемах и вопросах, у вас будет больше шансов взаимодействовать с ними. Контент на

этапе осведомленности должен носить образовательный характер и давать практические советы. Приберегите продажи для этапов рассмотрения и закрытия.

Лучший контент для этого этапа — это статьи, сообщения в блогах, электронные книги, видео и информационные бюллетени.

Стадия рассмотрения

На этапе рассмотрения контент должен предлагать гибридную полезную информацию и маркетинга. Он должен информировать читателя о том, какие функции или функции следует искать и как различные функции удовлетворяют их потребности. Конечно, ваш контент должен ориентироваться на то, что предлагает ваш бизнес.

Лучший контент для этого этапа включает тематические исследования, статьи с практическими рекомендациями, видеоролики с практическими рекомендациями, а также контрольные списки или рабочие таблицы.

Примеры

Компания, занимающаяся облачными телефонными системами, создает контрольный список под названием «8 способов улучшить обслуживание клиентов по телефону», в котором по-

дробно описываются функции и возможности, которые делают возможным отличное обслуживание клиентов.

Компания, занимающаяся ландшафтным дизайном, создает тематические исследования на тему «Самые большие ошибки, которые совершает большинство людей, нанимая ландшафтного дизайнера».

Кейтеринговая компания представляет тематические исследования успешных мероприятий, уделяя особое внимание преимуществам, которые они предлагают, например «Как справиться с пищевой аллергией на следующем мероприятии» или «Как обеспечить, чтобы ваш поставщик общественного питания использовал устойчивые методы».

Заключительный этап

Контент-маркетинг играет важную роль, когда потенциальный клиент близок к покупке. На этом этапе вы можете сосредоточиться на продажах, продолжая объяснять, почему вы лучший выбор, а не просто насколько хороши ваши услуги или продукты.

Вашим главным посланием здесь должны быть ваш опыт, знания и отличительные преимущества того, что вы продаете.

Лучший контент для этого этапа: тематические исследования, пользовательский контент, руководство покупателя, видео о продукте, отчет об исследовании.

Литература:

1. <https://www.calltouch.ru/>
2. <https://sendpulse.com/>
3. <https://smart-estet.ru/>
4. <https://surgay.ru/>

СОЦИОЛОГИЯ

Гендерные роли в современном обществе: изменения и сдвиги

Джигоев Батраз Александрович, студент
Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

Эта работа проводит комплексный анализ гендерных ролей в современном обществе, охватывая их исторические корни, изменения в семейных и общественных динамиках, а также влияние технологий, образования и медиа.

Ключевые слова: гендерные роли, история, социокультурные изменения, технологии, образование, медиа, вызовы, перспективы, гендерные неравенства, исследования, идентичность, насилие.

Введение

В современном обществе вопросы гендерных ролей становятся все более актуальными и подвергаются интенсивному обсуждению. В последние десятилетия мы стали свидетелями значительных изменений в том, как воспринимаются и выполняются традиционные роли мужчин и женщин. Эти изменения влияют не только на индивидуальный уровень, но и на структуру общества в целом. Наступление равноправия, борьба за гендерные права и эволюция культурных норм формируют новый ландшафт, в котором протекают отношения между полами. Данная статья направлена на рассмотрение современных изменений в гендерных ролях, выявление их причин и последствий, а также анализ возможных сценариев развития этого процесса.

Современные тенденции и вызовы: Анализ современных динамик в гендерных отношениях, включая изменения в традиционных ролях мужчин и женщин.

Современные гендерные отношения отражают сложный и динамичный характер современного общества. С началом второй половины 20 века наблюдается сдвиг в традиционных гендерных ролях, что поддерживается развитием феминистского движения и изменениями в социокультурных ценностях.

В современном обществе мы сталкиваемся с тенденцией к размыванию традиционных границ между ролями мужчин и женщин. Это проявляется в увеличении числа женщин, занимающих руководящие должности в бизнесе и политике, а также в повышенном внимании к вопросам гендерного равенства. Одновременно с этим, у мужчин появляется больше свободы в выборе занятий и ответственностей в сфере домашних обязанностей.

Важным аспектом является также изменение стереотипов касательно мужественности и женственности. Современное общество становится более открытым к разнообразию выражения гендерной идентичности, признавая, что она может быть

более гибкой и не поддаваться жестким рамкам традиционных ролей.

Однако, несмотря на эти положительные тенденции, существуют и вызовы. Современные гендерные отношения подвергаются воздействию социальных и экономических сил, что может привести к усилению некоторых форм неравенства. Проблемы, такие как «стеклянный потолок» для женщин в профессиональной сфере и неравенство в оплате труда, продолжают оставаться актуальными.

Исследование современных тенденций и вызовов в гендерных отношениях позволяет понять, какие аспекты требуют дополнительного внимания и как общество может продвигаться к более справедливым и инклюзивным гендерным отношениям.

Экономический и социокультурный аспекты: Рассмотрение влияния экономических факторов и социокультурных изменений на гендерные роли.

Этот пункт нашего анализа фокусируется на экономических и социокультурных аспектах изменений в гендерных ролях. Смена общественных ожиданий влияет на участие мужчин и женщин в экономической и общественной жизни.

Экономические трансформации и гендерное неравенство: С развитием экономики происходят изменения в том, как люди воспринимают и осуществляют гендерные роли. Женщины становятся более представленными в рабочей силе, преодолевая стереотипы и участвуя в различных отраслях, включая те, которые ранее считались традиционно мужскими. Однако, несмотря на это, гендерное неравенство в оплате труда и доступе к возможностям продолжает существовать.

Влияние социокультурных изменений на гендерные роли: Общественные ценности и культурные стереотипы играют ключевую роль в формировании гендерных ролей. Смена социокультурных установок влияет на восприятие женщин и мужчин в обществе. Например, сдвиг в культурном подходе к роли отцовства и материнства ведет к изменению ожиданий

по отношению к обоим полам в контексте семейных обязанностей.

Гендерные роли и образование: Доступ к образованию также играет решающую роль в изменении гендерных динамик. С расширением образовательных возможностей для женщин открываются новые перспективы в профессиональной сфере, что в свою очередь влияет на экономическую независимость и социокультурное положение.

Исследование экономических и социокультурных аспектов гендерных ролей необходимо для полного понимания изменений в современном обществе и создания стратегий, направленных на достижение более справедливого и равноправного общества.

Технологии и гендерные инновации: Исследование влияния технологического прогресса на гендерные роли и новые возможности для равноправия.

Четвертый пункт нашего анализа касается влияния технологических инноваций на гендерные роли и как эти изменения формируют новые горизонты для мужчин и женщин в обществе.

Цифровые технологии и гендерное равенство: С развитием цифровых технологий открываются новые возможности и вызовы для гендерных ролей. Женщины активно участвуют в технологических отраслях, преодолевая стереотипы о том, что эти области преимущественно мужские. Это воздействие технологий также расширяет область доступа к информации и образованию, способствуя большей гендерной инклюзивности.

Влияние социальных медиа на гендерные стереотипы: Социальные медиа играют ключевую роль в формировании общественного мнения о гендерных ролях. Изображения и истории, распространяемые через платформы социальных медиа, могут как укреплять, так и вызывать сомнения в отношении традиционных гендерных стереотипов.

Электронная коммерция и предпринимательство: Возможность ведения бизнеса в онлайн-среде создает новые возможности для предпринимательства, преодолевая традиционные барьеры. Женщины активно участвуют в электронной коммерции и становятся предпринимательницами, что может воздействовать на распределение ролей в бизнес-сфере.

Искусственный интеллект и гендерные биасы: Процессы автоматизации и использование искусственного интеллекта (ИИ) могут нести в себе гендерные биасы, если данные, на которых обучается ИИ, содержат стереотипы. Понимание этого явления становится ключевым для того, чтобы предотвратить усиление гендерных неравенств при внедрении новых технологий.

Исследование влияния технологий на гендерные роли является важным шагом в понимании того, как современные инновации формируют общественные отношения между мужчинами и женщинами.

Вызовы и перспективы: Обсуждение вызовов, с которыми сталкиваются изменения гендерных ролей, и перспектив на будущее.

Шестой пункт нашего анализа сфокусирован на вызовах и перспективах, с которыми сталкиваются гендерные роли в современном обществе. Этот аспект предоставляет обзор текущих проблем и направлений для дальнейших исследований и действий.

Гендерные неравенства на рабочем месте: Несмотря на значительные шаги вперед в борьбе за гендерное равенство на рабочих местах, гендерные неравенства все еще существуют. Различия в оплате труда, недостаточное представительство женщин в руководящих должностях и проблемы совмещения карьеры и семейной жизни остаются вызовами, требующими комплексных решений.

Развитие гендерных исследований: Современная наука продолжает развиваться в области гендерных исследований, предоставляя новые инсайты в структуры и динамику гендерных ролей. Такие исследования помогают не только документировать существующие проблемы, но и идентифицировать возможные стратегии для их решения.

Расширение понимания гендерных идентичностей: Современные общественные дебаты также подчеркивают важность расширенного понимания гендерных идентичностей. Разговоры о трансгендерных правах, небинарных идентичностях и влиянии культурных различий на гендерные роли помогают создавать более инклюзивное общество.

Сексизм и гендерное насилие: Сексизм и гендерное насилие остаются серьезными вызовами для общества. Борьба с предвзятыми установками и создание безопасной среды для всех полов являются критическими аспектами достижения более равноправного общества.

Гендерные роли и ментальное здоровье: В современном обществе также акцентируется внимание на связи между гендерными ролями и ментальным здоровьем. Понимание влияния гендерных ожиданий на эмоциональное благополучие становится важным шагом в разработке поддерживающих и заботливых общественных структур.

Исследование вызовов и перспектив в области гендерных ролей позволяет не только выявлять проблемы, но и разрабатывать стратегии для их решения, ведущие к более справедливому и инклюзивному обществу.

Гендерные роли в современном обществе подвергаются трансформациям под воздействием различных факторов, начиная от социокультурных изменений до технологических инноваций. Эти изменения несут в себе вызовы, но также открывают новые перспективы для более равноправного и инклюзивного общества. Понимание этих изменений является ключом к разработке эффективных стратегий по созданию более справедливого и разнообразного мира.

Литература:

1. Connell, R. W. (2002). *Gender*. Malden, MA: Polity Press.
2. West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). *Doing Gender*. *Gender & Society*, 1(2), 125–151.
3. Hochschild, A. R. (1989). *The Second Shift: Working Parents and the Revolution at Home*. New York: Viking Penguin.

4. Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York: Routledge.
5. Blau, F. D., & Kahn, L. M. (2017). The Gender Wage Gap: Extent, Trends, and Explanations. *Journal of Economic Literature*, 55(3), 789–865.
6. Ridgeway, C. L. (2011). *Framed by Gender: How Gender Inequality Persists in the Modern World*. New York: Oxford University Press.

Диагностика социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями

Пушкова Ангелина Сергеевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Архипова Ирина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент
Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье раскрывается понятие «социальная адаптация». Описываются факторы, влияющие на социальную адаптацию младших школьников с интеллектуальными нарушениями. Рассматриваются этапы диагностики социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями. Представлены результаты исследования социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: социальная адаптация, младший школьник, интеллектуальные нарушения, диагностика социальной адаптации.

В современной научной практике у педагогов и социальных психологов вызывают значительный интерес вопросы адаптации детей с интеллектуальными нарушениями. Диагностика социальной адаптации таких детей является важным аспектом их успешного включения в образовательный процесс и социум в целом. Научные исследования в области психологии, образования и специальной педагогики показывают, что оценка и поддержка социальной адаптации играют решающую роль в повседневной жизни этих детей.

Осуществление диагностики социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями позволяет выявить проблемные области и потребности, а также определить стратегии и методы поддержки и помощи им в социальной среде. Исследование посвящено анализу множественных аспектов диагностики социальной адаптации младших школьников, страдающих интеллектуальными нарушениями [5].

Социальная адаптация — это процесс, включающий в себя изменения в поведении, подготовку и освоение социальных навыков, знаний и норм, необходимых для успешного функционирования в социуме. Успешная социальная адаптация предполагает способность человека адекватно взаимодействовать с окружающими людьми, эффективно решать конфликты, устанавливать и поддерживать взаимоотношения, а также приспосабливаться к различным социальным ситуациям [2].

Факторы, влияющие на социальную адаптацию младших школьников с интеллектуальными нарушениями:

1) Уровень интеллектуальных нарушений. Уровень нарушений интеллекта и когнитивных функций может оказать значительное влияние на социальную адаптацию младших школьников. Чем выше уровень нарушений, тем сложнее может быть процесс адаптации.

2) Поддержка со стороны семьи. Роль семьи в процессе социальной адаптации очень важна. Поддержка, понимание и любовь со стороны родителей и близких могут помочь ребенку преодолеть трудности и адаптироваться в обществе.

3) Обучение и поддержка в школе. Качество образования, доступные ресурсы для обучения, наличие специализированных программ и профессиональных педагогов также оказывают влияние на социальную адаптацию младших школьников с интеллектуальными нарушениями.

4) Взаимодействие с одноклассниками. Социальная среда класса и взаимодействие с одноклассниками также влияют на адаптацию ребенка. Поддержка со стороны друзей и возможность участвовать в общественных мероприятиях и играх имеют большое значение.

5) Психологическое состояние. Решение внутренних конфликтов, самооценка, уверенность в себе и психологическая устойчивость являются важными факторами для успешной социальной адаптации [7].

Для диагностики социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями могут использоваться различные методы. Наблюдение за поведением ребенка в различных социальных ситуациях, опросы родителей и учителей, психологические тесты, общение с ребенком и сравнение с общепринятыми стандартами развития — все эти методы могут быть использованы как отдельно, так и в комбинации для получения более полной картины социальной адаптации данных детей. Оценка уровня социальной адаптации позволяет выявить трудности, с которыми ребенок может столкнуться в учебной и социальной среде, и разработать индивидуализированную программу поддержки и помощи [1].

Диагностическая работа по выявлению уровня социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями проведена на базе ГБОУ Школа-интернат № 71 г.о.

Самара. В исследовании принимали участие 37 обучающихся в возрасте 7–9 лет. Для проведения исследования нами были использованы следующие методики:

- Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» Ореховой О. А.
- Методика «Лесенка» Шур В. Г. [3].

По результатам диагностики по проективному тесту «Домики» по формуле вычисляется вегетативный коэффициент. С помощью вегетативного коэффициента выявлено, что у 15 исследуемых показатель выше 2,0. Это указывает на то, что ребенок часто работает на пределе своих возможностей, что может вызывать перевозбуждение и быстрое истощение. Для нормализации состояния требуется уравновесить темп деятельности, регулировать режим труда и отдыха, а в некоторых случаях может потребоваться уменьшение нагрузки.

У 11 младших школьников показатель находится в диапазоне 0,92–1,9, что говорит об оптимальной работоспособности. У детей наблюдается бодрость, здоровая активность и готовность к физической нагрузке. Внешние нагрузки соответствуют их возможностям, образ жизни способствует восстановлению затраченной энергии.

У 8 детей вегетативный коэффициент находится в интервале 0,51–0,91, что указывает на компенсацию усталости. Восстановление нормальной работоспособности происходит благодаря периодическому снижению активности. Требуется налаживание оптимального рабочего ритма, режима труда и отдыха.

Хроническое переутомление (показатель ниже 0,5) диагностируется у 3 детей, что свидетельствует об истощении и низкой работоспособности. Учебные нагрузки для этих детей оказываются непосильными.

Также рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета, затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются.

Результаты суммарного отклонения на выборке младших школьников следующие: преобладание отрицательных эмоций отмечается у 16 младших школьников (показатель суммарного отклонения более 20). У детей отмечается частое плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно. У 14 детей результаты суммарного отклонения в диапазоне 10–18, что говорит о нормальном эмоциональном состоянии. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет. У 7 детей показатель суммарного отклонения ниже 10, что свидетельствует о преобладании положительных эмоций в жизни ребенка: он счастлив, настроен оптимистично.

Качественный анализ рисунков демонстрирует эмоциональную реакцию ребенка на себя, школьную деятельность, учителя и одноклассников.

По результатам задания можно выделить три группы детей:

- Положительное отношение к школе (20 человек)
- Амбивалентное отношение (12 человек)
- Негативное отношение (5 человек)

Дети с положительным отношением к школе обычно проявляют высокую мотивацию к учебе и школьной деятельности.

Они могут быть активными участниками в классе, участвовать во внеклассных мероприятиях и показывать интерес к учебным заданиям. Такие дети часто поддерживают хорошие отношения со своими учителями и одноклассниками, а также могут проявлять лидерские качества.

Дети с амбивалентным отношением к школе могут проявлять смешанные эмоции по отношению к школьной деятельности. Они могут испытывать как положительные, так и негативные чувства по отношению к учебе, учителям и одноклассникам. Они могут периодически проявлять заинтересованность и участвовать в школьных занятиях, но в то же время испытывать стресс или разочарование из-за школьных обязанностей. Дети с амбивалентным отношением к школе могут показывать неоднозначное поведение и эмоциональную реакцию на учебный процесс.

Дети с негативным отношением к школе могут проявлять отсутствие мотивации к учебе и школьной деятельности. Они часто могут быть пассивными участниками в классе, не проявлять интерес к учебным заданиям и учебным предметам, а иногда даже демонстрировать отрицательное поведение или нарушения. Они могут иметь проблемы как в общении с учителями и одноклассниками, так и в выполнении учебных заданий [4].

Анализ результатов по методике «Лесенка» Шур В. Г. показал, что у 28 обследуемых заниженная самооценка (дети выбирают 4 и 5 ступеньки в своих ответах). Это может быть связано с связано с определенной психологической проблемой ребенка или характеристикой «я и не хороший, и не плохой». Также это может говорить о нарушениях межличностных отношений со значимыми взрослыми.

Адекватную самооценку демонстрируют 7 обучающихся, что говорит о сформированном положительном отношении к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность. Это нормальный вариант развития самооценки.

У 2 обучающихся завышенная самооценка, что может являться возрастной нормой для обучающихся в возрасте 7–8 лет. Однако, обучающиеся не могут объяснить свой выбор, что вероятно связано со слабо развитой рефлексией.

Таким образом, правильная самооценка играет важную роль в социальной адаптации детей с интеллектуальными нарушениями. Работа по формированию адекватной самооценки путем использования специальных методик и поддержка родителей и специалистов важны для обеспечения успешной социальной адаптации таких детей [3].

Диагностика и коррекция социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями имеет огромное значение, поскольку эти дети сталкиваются с уникальными проблемами и потребностями в социальном контексте. Рассмотрим этапы работы над коррекцией социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями:

1) Идентификация проблем. Диагностика помогает выявить конкретные проблемы, с которыми сталкиваются дети с интеллектуальными нарушениями в процессе социальной адаптации. Это может быть недостаток навыков общения, трудности в формировании дружеских отношений, неспособность к адекватной саморегуляции и т.д.

2) Разработка коррекционных мероприятий. После диагностики можно разработать индивидуализированный план коррекции для каждого ребенка, учитывающий его уникальные потребности и трудности. Это может включать в себя работу специалистов (психологов, социальных работников, педагогов-дефектологов) над развитием социальных навыков, эмоциональной регуляции и повышением самооценки.

3) Улучшение качества жизни. Следствием успешной коррекции социальной адаптации является улучшение качества жизни детей с интеллектуальными нарушениями. Увеличение социальной компетентности и уверенности в собственных силах способствует более полноценному участию

в общественной жизни и повседневных деятельности, а также лучшим отношениям с окружающими.

4) Помощь родителям и педагогам. Диагностика и коррекция социальной адаптации также предоставляют родителям и преподавателям рекомендации относительно того, как поддержать этих детей в изучении, общении и самопрезентации [6].

Таким образом, диагностика и коррекция социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями помогает обеспечить более благоприятные условия для их успешной адаптации в обществе и формирования полноценной социальной жизни.

Литература:

1. Аксенова, Л. И. Социальная педагогика в специальном образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. И. Аксенова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 216 с.
2. Дементьева Н. Ф., Холостова Е. И. Социальная адаптация [Текст]: учеб. пособие /Н. Ф. Дементьева, Е. И. Холостова. — М.: Дашков и К, 2006. — 340 с.
3. Кузьмина, Т. И. Диагностика Я-социального у младших школьников с интеллектуальными нарушениями // Вестник Мининского университета. 2019. № 4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-ya-sotsialnogo-u-mladshih-shkolnikov-s-intellektualnymi-narusheniyami> (дата обращения: 07.12.2023).
4. Кузьмина, Т. И. Психологическая диагностика самосознания лиц разного возраста с интеллектуальной недостаточностью. — М.: Национальный книжный центр, 2016. — 192 с.
5. Морозов, Н. Л. Особенности формирования самовосприятия младших школьников с интеллектуальным недоразвитием: автореф. дис... канд. психол. наук. Н. Новгород, 2008. 22 с.
6. Обучение и воспитание детей с интеллектуальными нарушениями / Под ред. Б. П. Пузанова. — М.: ВЛАДОС, 2013. — 439 с.
7. Шутенко, А. И. Факторы социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // ПНИО. 2013. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-sotsialnoy-adaptatsii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 07.12.2023).

ПСИХОЛОГИЯ

Индивидуально-типологические особенности личности студентов-психологов

Бредихина Мария Сергеевна, студент

Научный руководитель: Великанова Александра Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В современном обществе психология играет все более важную роль.

Изучение особенностей и типологии человеческой личности является одной из главных задач психологии. Студенты, изучая психологию, также имеют свои индивидуально-типологические особенности, которые могут оказывать влияние на обучение, профессиональную деятельность и общение с окружающими.

В этой статье я рассмотрела основные типы личности студентов-психологов, их особенности, и как это оказывает влияние на процесс обучения и будущую профессиональную деятельность.

Типы личности студентов-психологов

Как и в любой другой группе людей, среди студентов-психологов можно выделить несколько основных типов личности. Однако, учитывая специфику их учебы и будущей работы, некоторые типологические особенности могут быть более распространены среди этой группы.

1. Интроверты

Это люди, которые предпочитают одиночество или небольшие группы, они ориентированы на свой внутренний мир и склонны к саморефлексии. Экстраверты больше склонны к анализу своего критического мышления и самопознанию, внутреннее переживание. Могут предпочитать работу в спокойной обстановке, где им будет удобнее сосредоточиться на учебном материале.

2. Экстраверты

Экстраверты ориентированы на внешний мир, им нравится общение и активная деятельность. Внутри студентов-психологов экстраверты могут проявлять больший интерес к работе с людьми и практическим навыкам, социальные аспекты психологии. Они могут быть более открытыми к новым знаниям и опыту, а также активно участвовать в любых групповых работах, обсуждениях.

3. Чувствующие

Этого типа люди обычно ориентированы на конкретные факты и ощущения, они склонны к апостериорному подходу

к проблемам. Среди студентов-психологов чувствующие могут проявлять великий интерес к практическим аспектам психологии, работе с клиентом и применять методы и техники в реальных ситуациях.

4. Интуитивные

Интуитивные люди склонны к творческому мышлению и фантазии, на абстрактные идеи, теории и гипотезы. Студенты-психологи интуитивные, могут проявлять больший интерес к теоретическим аспектам психологии, разработке новых концепций и подходов, а также научной деятельности.

5. Мыслители

Люди, относящиеся к данному типу, ориентированы на логическое и рациональное мышление, склонны к анализу данных и поиску объективности, правды. Среди студентов-психологов мыслители могут проявлять энтузиазм к научной деятельности, проведению исследовательских работ и анализу данных, а также разработке методик и техник.

6. Чувствующие

Лица подобного облика ориентированы на чувства и эмоции, они склонны к эмпатии и сочувствию. Среди студентов-психологов чувствующие могут проявлять больший интерес к работе с клиентами, пониманию и помощи другим людям, а также развитию эмоционального интеллекта.

7. Рационалисты

Люди этого типа ориентированы на логику и объективную реальность, склонны к систематизации знаний и построению логических цепочек.

Внутри студента-психолога рационалист может проявить больший интерес к теоретическим аспектам психологии, разработке систематизированных подходов и методик.

Индивидуально-типологические особенности личности студентов-психологов

Каждый из описанных типов личности имеет свои особенности, которые могут влиять на обучение, профессиональную деятельность и взаимодействие с окружающими. Рассмотрим пример, интроверты могут испытывать трудность в коммуникации с группой или на выступлении перед аудиторией,

в то время как экстраверты более активны в групповой работе и дискуссиях.

Рационалисты стремятся к классификации знаний и логическому построению своей деятельности, тем временем чувствуя больше внимания эмоциональной составляющей своей работы. Интуитивные студенты-психологи могут быть гораздо изобретательней в своем мышлении и разрабатывать новые концепции и подходы.

Индивидуально-типологические особенности личности студентов-психологов оказывают существенное влияние на процесс обучения. Интроверт испытывает затруднение в общении с преподавателями и однокурсниками, следовательно, это может мешать им получать необходимую информацию и активно участвовать в дискуссиях.

Литература:

1. Айнштейн, В. О проблеме воспитания в вузе / Высшее образование в России — М.: Изд-во Юрайт, — 2020. — 482 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Андреева Г.М.— Москва: Аспект Пресс, 2021.— 363 с.
3. Бережная, Г.С. Формирование конфликтологической компетентности педагогов общеобразовательной школы / Г.С. Бережная. М.: Академический проект, 2021.— 195 с.
4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. 39-е издание. — М.: 2020. 345 с.
5. Большой психологический словарь /Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко,— СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2021.— 672 с.
6. Психология конструктивной конфликтности личности: монография / под ред. проф. А.В. Карпова, проф. М.М. Кашапова.— Ярославль: Индиго, 2021.— 336 с.
7. Психология. Учебник. М.: «ПРОСПЕКТ», 1998, 584 с. 63. Равен, Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Дж. Равен; пер. с англ.— М.: Когито-Центр, 2019.— 396 с.

Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными формами трудовой деятельности

Бышаева Юлия Александровна, студент магистратуры

Научный руководитель: Доронина Наталья Николаевна, кандидат психологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Статья посвящена исследованию эмоционального выгорания педагогов. Рассмотрена выраженность показателей эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных учреждений в зависимости от формы трудовой деятельности. Выявлено, что у педагогов, работающих в условиях дистанционной формы, эмоциональное выгорание выше по сравнению с педагогами, работающими в традиционных условиях.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, формы трудовой деятельности, очная форма, дистанционная форма, педагог.

В настоящее время проблема эмоционального выгорания среди работников образовательных организаций является актуальной в связи со сложностями работы с детьми, с увеличением учебной нагрузки, резких смен форм трудовой деятельности и высокой эмоциональной напряженностью. Выгорание может наносить серьезный ущерб физическому и психологическому самочувствию, может развиваться хронический стресс и переутомление. Поэтому предвидеть развитие эмоционального выгорания является основополагающей задачей любого

экстраверты, наоборот, более активны и находят общий язык с людьми, что способствует лучшему восприятию материала и участию в активностях.

Заключение

Индивидуально-типологические особенности личности студентов-психологов имеют важную роль в учёбе и профессиональной деятельности.

Исследование этой области способствует более эффективному образованию, развитию психологии в целом. Это раскроет перед нами необъятные горизонты для эволюции профессиональных стандартов и практик в области психологии.

педагога, независимо от стажа и условий образовательной деятельности.

Вследствие тяжелых жизненных ситуаций, таких как распространение COVID-19 и началом СВО, частично затронувшей территорию Белгородской области, образовательные организации были вынуждены перейти на дистанционный формат обучения. Естественно, это сказалось как на трудовом, так и на психофизическом уровне деятельности педагогов. Они должны были вникнуть в новый для них формат [1, 2, 5].

И только с нового учебного 2023 года в Белгородской области приняли решение к постепенному возвращению к привычному очному формату обучения. Но и тут большинство педагогов столкнулось с проблемой. Они отвыкли от такой формы трудовой деятельности и поэтому были вынуждены в сжатые сроки вникнуть в ранее привычный традиционный формат обучения [4, с. 89].

Все эти проблемы тем или иным образом сказались на психическом и физическом состоянии. Отсюда интенсивнее стал развиваться синдром эмоционального выгорания [3].

В данной статье нами была использована методика К. Маслач «Диагностика эмоционального выгорания», с помощью которой была выявлена выраженность показателей эмоционального выгорания в зависимости от форм трудовой деятельности, а именно «эмоциональное истощение, которое проявляется в снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, равнодушием, неспособностью испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом [1, с. 204].

«Деперсонализация, проявляющаяся в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях — в раздражительности,

негативизме и циничном отношении к коллегам и пациентам. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков» [1, с. 204].

И «редукция профессиональных достижений, которая проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Высокое значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, в лимитировании своей вовлеченности в профессию за счет перекалывания обязанностей и ответственности на других людей, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически» [1, с. 204].

Мы предположили, что при дистанционной форме работы у педагогов уровень эмоционального выгорания выше по сравнению с педагогами при традиционной форме работы.

С целью выявления статистических различий по показателям эмоционального выгорания между педагогами, работающими в условиях очной или дистанционной формы обучения, был проведён статистический анализ данных с применением критерия U-Манна-Уитни. Нами были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты статистического анализа по показателям эмоционального выгорания в зависимости от формы трудовой деятельности

Исследуемые показатели эмоционального выгорания	Условия работы педагогов		U _{эмп}
	онлайн	традиционные	
Эмоциональное истощение	18,22	18,94	764,000
Деперсонализация	9,00	6,63	608,000*
Редукция личных достижений	31,44	30,75	808,000
Уровень эмоционального выгорания	58,48	56,31	800,000*

Примечание: ** — $p \leq 0,01$; * — $p \leq 0,05$.

В результате проведённого исследования нам удалось выявить различия на достоверном уровне статистической значимости по показателю эмоционального выгорания «деперсонализация» ($U_{эмп} = 608$; $p \leq 0,05$) и по уровню эмоционального выгорания ($U_{эмп} = 608$; $p \leq 0,05$).

Принимая во внимание полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что у педагогов, работающих в условиях онлайн, наиболее значимо проявляется деперсонализация, что, в свою очередь, выражается в безразличии и эмоциональном отстранении. Такие педагоги выполняют свои трудовые обязанности без личностной включенности в рабочие моменты, а в от-

дельных случаях проявляется также раздражительность и негатив по отношению к своим коллегам и учащимся.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что форма трудовой деятельности влияет на уровень эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций. Поэтому необходимы мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов, в особенности работающих в условиях онлайн.

Перспективами дальнейшего исследования может являться поиск личностных и психологических факторов, влияющих на формирование эмоционального выгорания педагогов.

Литература:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. Н. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
2. Гут Ю. Н., Ткаченко Н. С., Доронина Н. Н., Ланских М. В., Худаева М. Ю., Овсяникова Е. А. Динамика влияния самоизоляции на эмоциональное состояние студентов и преподавателей вуза // Перспективы науки и образования. — 2021. — № 2 (50). — С. 340–352.

3. Жуков О. Ф., Черкесова Е. В., Алексеева М. Н. Влияние условий дистанционного обучения на эмоциональное и физическое состояние учителя // Современные проблемы науки и образования. — 2021. — № 2.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30610>.
4. Милушкина О. Ю., Попов В. И., Скоблина Н. А., Маркелова С. В., Соколова Н. В. Использование электронных устройств участниками образовательного процесса при традиционной и дистанционной формах обучения // Вестник Российского государственного медицинского университета. — 2020. — № 3. — С. 85–91.
5. Фадейкина, Е. А. Некоторые аспекты профилактики профессионального выгорания педагогов в условиях организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий / Е. А. Фадейкина. // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». — № 1. — С. 33–40.

Психологические детерминанты супружеских конфликтов

Ватутина Виктория Андреевна, студент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Автор рассматривает семью как особый институт общения и взаимодействия между людьми. Анализируется ее уникальность и значимость для общества. В тексте отмечается, что в такой системе тесного взаимодействия неизбежно возникают споры, конфликты и кризисы, и сам человек оказывается перед выбором, как разрешить эти противоречия. Указывается на важность понимания психологических факторов, влияющих на разрешение семейных конфликтов. Автор ссылается на результаты нескольких исследований в этой области и приводит гипотезу собственного исследования о влиянии поведенческих паттернов в процессе семейных конфликтов.

Ключевые слова: конфликт, семья, отношение, удовлетворенность браком.

Семья представляет собой институт человеческого взаимодействия, уникальное явление. Ее уникальность состоит в том, что несколько человек самым тесным образом взаимодействуют в течение длительного времени, насчитывающего десятки лет, т.е. на протяжении большей части человеческой жизни. В такой системе интенсивного взаимодействия не могут не возникать споры, конфликты и кризисы. Морозов А. В. отмечает, что «Семья как социальный институт не только обеспечивает стабильность общества, но и эволюционирует вместе с ним, адаптируется к новациям и переменам» [12]. С другой стороны, семья выступает как пространство первичной социальной адаптации индивида, как микромир, в котором начинается личностное становление человека. Она является школой человечности, взаимопонимания, душевного сострадания и сопереживания. Вместе с тем в такой системе интенсивного, тесного взаимодействия не могут не возникать споры, конфликты и кризисы. Яковлева В. Г. — «Противоречия между личностью и семьей неизбежны. При возникновении таких противоречий в семье человек оказывается перед выбором способа их разрешения» [15]. Понимание психологических факторов, влияющих на разрешение семейных конфликтов, имеет большое значение для обеспечения стабильности общества и эволюции семьи.

Многие отечественные и зарубежные исследователи посвятили свои работы выявлению причин споров между парами. Варцева Е. С. и Скиба Н. В. Обратили внимание, что несмотря на издание значительного числа работ по данной проблеме, в социологии, по-прежнему, остается мало изученной тема особенностей семейного конфликта в период трансформации общества, так как во многом меняются причины, истоки его воз-

никновения, формы проявления, отношение к нему, способы урегулирования и разрешения [4].

На сегодняшний день вопрос о влиянии психологических факторов на детали семейных конфликтов изучен очень мало.

Вопросам семейных конфликтов посвящены труды В. А. Сысенко, И. С. Голода, Н. Г. Юркевича, С. С. Седельникова, Т. А. Гурко, Н. М. Римашевской, Н. В. Маляровой, Н. Н. Наричына, Н. В. Гришиной, А. Г. Шмелева, А. Я. Анцупова, А. И. Шипилова, Ю. Е. Алешина, А. Н. Волкова, Т. Н. Трапезникова, В. Н. Дружинин, В. К. Левкович, В. А. Смехов, В. М. Целуйко и др. В работах данных авторов нашли отражение отдельные вопросы конфликтов в семье, в частности, развод, причины конфликтов, формы конфликтного взаимодействия и т.д.

По определению Н. В. Гришиной, конфликт — это биполярное явление (противостояние двух начал), проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причём стороны представлены активным субъектом (субъектами) [11].

В. А. Сысенко причины всех супружеских конфликтов подразделяет на три большие категории:

- 1) конфликты на почве несправедливого распределения труда (разные понятия прав и обязанностей);
- 2) конфликты на почве неудовлетворения каких-либо потребностей;
- 3) ссоры из-за недостатков в воспитании [3].

Цель нашего исследования состояла в выявлении психологических факторов детерминации семейных конфликтов.

Мы предположили, что стиль поведения в семейном конфликте оказывает влияние на его протекание.

Исследование было проведено в г. Белгороде среди жителей в возрасте от 25 до 60 лет в количестве тридцати человек, составляющих пятнадцать супружеских пар.

В качестве методик исследования использовались: тестопросник «Удовлетворенность браком» (Столин В.В., Романова Т.Л., Бутенко Г.П.); методика «Характер взаимодействия личности в конфликтных ситуациях» (Томаса); Тест СОМО, методика С.В. Духновского. Субъективная оценка межличностных отношений (СОМО).

Согласно результатам исследования, примерно одинаковый% имеют низкий и средний уровень отчужденности. Это может быть связано с демонстрацией зависимости, конформности с целью избежать одиночества и ненужности.

Респонденты со средним уровнем отчуждения хорошо чувствуют себя среди людей и стремятся установить интимные, чувственные и надежные отношения с другими людьми. Респонденты с низким уровнем отчужденности могут демонстрировать зависимость, конформности с целью избежать одиночества и одиночества. Возможно, стремление подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

Согласно рисунку 2, респонденты распределились по уровню агрессии примерно одинаково. Низкие значения указывают на проявление доброты и человечности, в то время как высокие значения свидетельствуют о стремлении подчинять себе других, доминировать над ними и эксплуатировать их. Средние значения указывают на желание занимать равноправную позицию в отношениях.

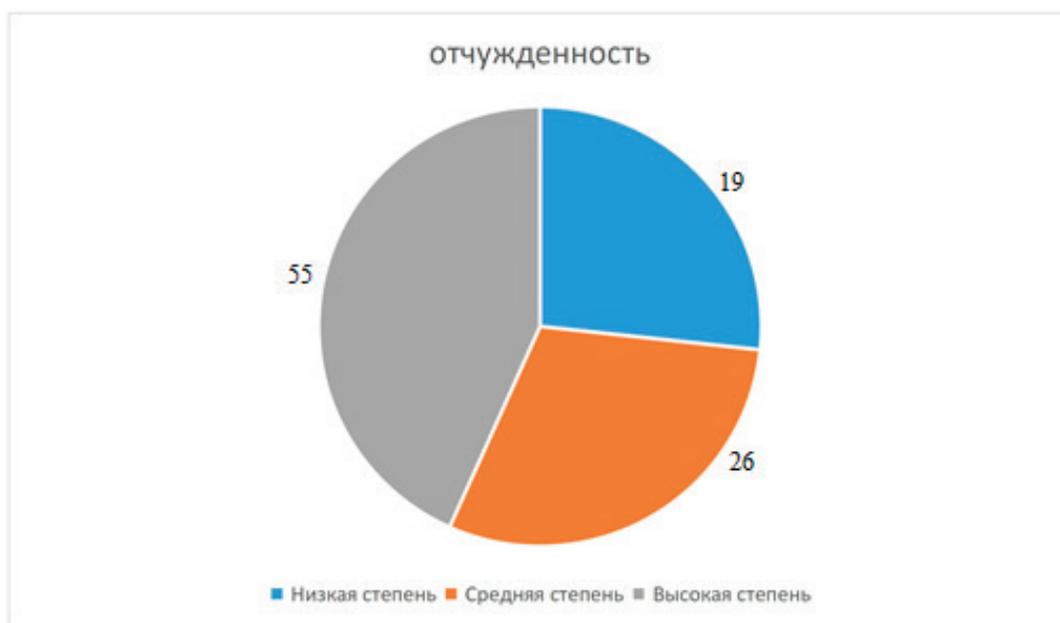


Рис. 1. Распределение респондентов по уровню отчужденности, %



Рис. 2. Распределение респондентов по уровню агрессии, %



Рис. 3. Распределение респондентов по уровню конфликтности, %

Согласно рисунку, большинство человек имеют средний уровень конфликтности в отношениях. Это может говорить о том, что человеку присуще компромиссное поведение, не-

сдержанность в излишнии дружелюбия, нерешительность. Избегание конфронтации между людьми, возможно, из страха быть отвергнутым.



Рис. 4. Распределение респондентов по уровню напряженности, %

Согласно рисунку, большинство людей имеют средний уровень напряженности в отношениях. Это может говорить о том, что человек не задумывается о том, как складываются его отношения, возможно, он не замечает действительного отношения к нему других людей. Средние значения могут свидетельствовать о большом количестве социальных контактов, не имеющих

достаточной глубины и значимости, отношения в основном поверхностные.

Можно сделать следующие выводы: более 50% опрошенных пар имеют дисгармонию в своих отношениях: недостаток честности, взаимного согласия, ослабление эмоциональной поддержки, преимущество удаляющих чувств (вина, злость, обида,

раскаяние, неприязнь, зависть, одиночество, стыд) над сближающимися чувствами.

По высоким показателям методики СОМО можно утверждать, что на первом месте находится индикатор агрессия (30%), на втором месте отчужденность (15%), третье место разделили между собой напряженность и конфликтность (5%). Исходя из этих результатов, можно сделать вывод, что эти показатели дисгармонии, вероятно, являются причиной семейных конфликтов, и чем выше эти показатели, тем ниже удовлетворенность супругов. О наличии положительной статистически достоверной взаимосвязи между отчужденностью и напряженностью ($r = 0.595$ при $p \geq 0,001$), т.е. чем выше показатели отчужденности, тем выше показатели напряженности.

Это может быть связано с тем, что травматические события указывают на потерю эмоциональной связи между неприемлемыми событиями и чувствами по отношению к ним, хотя реальность этих событий осознается. Отчужденность свидетельствует о росте напряженности в отношениях, стремлении отмежеваться от супруга (супруги), необходимости внутренней дистанции между приемлемой или неприемлемой частями «своего Я». Отчуждение расширяет возможности человека и создает условия для понимания его поведения. По остальным показателям статистически значимых взаимосвязей обнаружено не было. Отчуждение, конфликт и агрессия не связаны друг с другом.

На рис. 5 отражено процентное распределение супругов по степеням удовлетворенности браком. Данные приведены по тест-опроснику удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко.

Исходя из результатов теста, мы видим, что примерно третья часть опрошенных имеет неудовлетворенность браком или скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность.

Для того чтобы исследовать связь между уровнем удовлетворенности браком и индикаторами дисгармонии, мы провели

статистическую обработку данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Коэффициент корреляции между показателем «удовлетворенность браком» и показателем «индикатор дисгармонии» равен -0.495 . Корреляционная связь является средней и обратной. Таким образом, можно говорить об отрицательной взаимосвязи между удовлетворенностью браком и показателями дисгармонии. Наличие высоких показателей таких характеристик, как отчужденность, конфликтность и агрессия, обратно пропорционально степени удовлетворенности семьи браком. Отношения носят негативный характер, то есть чем выше показатель дисгармонии, тем менее супруг удовлетворен семейными отношениями. Именно эмоции, как положительные, так и отрицательные, заставляют семью и супругов чувствовать взаимную значимость.

Для исследования степени взаимопонимания в парах мы использовали опросник «Понимаете ли вы друг друга?» Исаевой Л. В., результаты которого отображены в таблице 1.

Согласно анализу опросника «Понимаете ли вы друг друга?», только в 6% случаев принято рассказывать обо всех своих проблемах. В таких союзах каждый из супругов делится тем, что его тяготит, а партнер его внимательно выслушивает.

Таким образом, данная методика в той или иной степени выявила непонимание в большинстве семей, участвовавших в исследовании. При этом не стоит забывать, что семейное счастье базируется на взаимной любви, взаимоуважении и взаимопонимании. Тот факт, что многие испытуемые отнеслись к тесту серьезно, задумались над этой проблемой, показывает их стремление разрешить возникшую ситуацию. В целом следует отметить, что, с одной стороны, наличие непонимания в семьях свидетельствует о том, что они часто сталкиваются с конфликтами, а с другой — непонимание способствует их возникновению. Выход из этого замкнутого круга заключается в том, чтобы за-



Рис. 5. Степень удовлетворенности браком, %

Таблица 1. **Выраженность показателя взаимопонимания в браке, ср. б**

Высокая степень взаимопонимания	2
Средняя степень взаимопонимания	13
Удовлетворительная степень взаимопонимания	11
Низкая степень взаимопонимания	4

думаться над этой ситуацией, поговорить. При этом не следует забывать о тактике и уважении к супругу. Все это должно способствовать нахождению взаимопонимания в молодых семьях.

Наша гипотеза подтвердилась, что свидетельствует о том, что стиль поведения в семейном конфликте оказывает влияние на его протекание.

Литература:

1. Антонов А. И., Медков В. М. Социология семьи. — М.: Феникс, 2003. — 327 с
2. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. — М.: ЮНИТИ, 2002. — 387 с
3. Бестужев-Лада И. В. Семья в новых социально-экономических условиях. — Нижний Новгород: Мир, 2002. — 156 с.
4. Варцева Е. С., Скиба Н. В. Природа и разрешение конфликтов в молодой семье // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2016, с. 90–96.
5. Гришина Н. В. Психология конфликта. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с
6. Громова О. М. Конфликтология. — М.: ГАУ, 2013. — 399 с
7. Елизаров А. Н. Введение в психологическое консультирование: учебное пособие. — М.: МГОПУ им. М. А. Шолохова, Институт сферы социальных отношений, 2002. — 84 с.
8. Карabanова О. А. Психология семейных отношений. — Москва-Самара, 2008. — 270 с
9. Ковалев С. В. Психология современной семьи. — М.: Просвещение, 1988. — 208 с
10. Куфтяк Е. В. Развитие семейного совладания и функциональности семьи/Е. В. Куфтяк, М. А. Сизова; Федер. агентство по образованию, Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. — Кострома: КГУ, 2009. — 119 с.
11. Леонов, Н. И. Основы конфликтологии: Учеб. пособие / Н. И. Леонов. — Ижевск, 2019. — 418 с.
12. Морозов А. В. Социальная конфликтология — Москва, 2002–104 с.
13. Основы психологии и педагогики: практикум для студентов всех специальностей и всех форм обучения / И. Г. Шупейко, А. Ю. Борбот, Е. М. Доморацкая, Д. А. Пархоменко. — Минск: БГУИР, 2008. — 211 с.
14. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. — М.: Речь, 2001. — 288 с.
15. Яковлева В. Г. Семья в условиях трансформации российского общества: проблема конфликтов и способы их разрешения-М: Улан-Удэ, 2007–124 с.

Профилактика суицидального риска у подростков

Голованова Светлана Валерьевна, педагог-психолог
ГБОУ г. Москвы «Школа» Покровский квартал»

В статье рассматриваются меры профилактики по работе с подростками, входящими в зону риска, связанного с появлением суицидального поведения.

Ключевые слова: суицид, подростки, профилактика, взрослый, педагог, семья.

Суицид является преднамеренным самоповреждением, чаще всего со смертельным исходом. В настоящее время в нашей стране, к сожалению, отмечается рост случаев суицида среди подростков. За последние двадцать лет они выросли примерно в два раза, и наша страна занимает одно из первых мест по их встречаемости. Причин подростковых суицидов множество: неблагоприятный, негативный опыт межличностных взаимодействий, как в семье, так и среди сверстников (особенно противоположного пола), педагогов (конфликтный опыт; недо-

вольство результатами экзаменов); отсутствие умения верно устанавливать цель в своей жизни, а также обозначить пути её претворения в жизнь; низкая самооценка; саморазрушающее поведение, характеризующееся употреблением запрещённых веществ; а также отсутствие общей идеологии в обществе.

Во избежание подростковых суицидов необходимо вести активную профилактическую работу, основной целью которой будет являться формирование, поддержание, а также развитие психологического здоровья подростка.

Профилактические меры по выявлению подростков, входящих в зону риска, включают в себя, в первую очередь, своевременное, оперативное обнаружение подростков, имеющих личностные нарушения (особенно депрессивные черты), таким детям крайне важно оказать необходимую им психологическую поддержку. Также, важно и необходимо создавать, уславливать с подростками близкие, доверительные отношения, как и членам семьи, так и педагогам, важно демонстрировать им свою заинтересованность, а также стремление понять и оказать необходимую помощь [4].

Очень важно вести профилактическую работу в направлении важности ведения здорового образа жизни, поскольку в значительной степени это оказывает влияние на развитие суицидальных наклонностей у подростков. Наличие лишнего, избыточного веса, злоупотребление алкоголем, курение, употребление различных наркотических веществ, отсутствие здорового сна, отклоняющееся, девиантное поведение — всё это оказывает влияние на психическое состояние личности [3].

Близким взрослым (членам семьи), а также педагогам, работающим с подростками, крайне необходимо быть внимательными и наблюдательными по отношению к ним, во многом благодаря этому, можно своевременно обнаружить, выявить имеющиеся у них суицидальные наклонности и намерения. Изменение поведения подростка, несомненно, должно насторожить взрослого. Также, и родитель, и педагог должен обратить своё внимание на то, если у подростка начинает падать посещаемость, он начинает прогуливать занятия, не выполняет домашние задания, прогуливает занятия.

Взрослым также нужно обращать своё внимание на подростков, имеющих различные нарушения межличностных отношений — такие подростки либо одиноки, либо имеют конфликты с педагогами, в результате чего падает их успеваемость. К сожалению, в последнее время также растёт число подростков, идущих на суицид, перед или после Государственной Итоговой Аттестации в девятом классе, или Единого Государственного Экзамена в одиннадцатом классе. Также, у таких подростков часто возникают внутрисемейные конфликтные ситуации, или же они уходят из семьи или переживают развод родителей. Необходимо наблюдать и вести целенаправленную психологическую работу и с подростками, в чьих семьях уже встречались случаи суицида, к сожалению, подросткам свойственно перенимать не только «хорошее» поведение [1].

В зону риска попадают и подростки, излишне критично относящиеся к себе. У них могут не совпадать собственные ожидания (например, ситуации успеха) и реально имеющиеся у них достижения. Суициду могут быть подвержены и подростки, пе-

ренённые трагические утраты, имеющие хронические заболевания, страдающие смертельными болезнями [2].

Предотвратить подростковый суицид можно и нужно, для этого необходимо со всей серьёзностью относиться ко всем имеющимся постоянным особенностям личности подростка, а также ко всем приобретённым поведенческим. В первую очередь, важно вести работу с подростками, имеющими депрессивные наклонности, а также сниженное настроение. Для этого важно разговаривать в позитивном ключе о будущем, добиваться того, чтобы подросток был уверен в том, что он может прийти к тому, чтобы добиться собственных целей. Ни в коем случае не проводить сравнения с другими подростками, особенно более успешными, поскольку это, вероятнее всего, ударит по самооценке ребёнка, что ещё более усугубит положение. Сравнивать можно, но только те результаты, которых достиг и достигнет данный, конкретный подросток.

Профилактика суицидального риска подростков включает в себя также ориентир на познание чего-то нового. Разнообразие должно увлечь подростка, а также настроить его на позитивный лад. Можно разнообразить его досуг — посещать выставки, ходить в театры, кино, в кружки по интересам, или же вместе ходить в тренажёрный зал, например. Важно следить за тем, как подросток соблюдает режим дня, переутомляется ли он, высыпается ли, правильно и своевременно ли питается, в достаточной ли мере находится на свежем воздухе, подвижен ли он.

В школе педагогам важно вести целенаправленную работу по урегулированию межличностных отношений в классе, как между сверстниками, так и между подростками и учителями. Стиль межличностного общения, конечно же, оказывает влияние на желание подростка учиться, узнавать новое, проводить каждый рабочий день в учебное заведение, видеть и взаимодействовать со сверстниками и педагогами, не испытывая негативных эмоций. Таким образом, педагогам, в первую очередь, необходимо быть спокойными, доброжелательно настроенными, готовыми всегда решить проблему каждого подростка. Во многом, именно благодаря взрослому подросток начинает верить в собственные возможности, силы, у него появляются надежды, планы, оптимизм. Качественная работа педагога в этом направлении предполагает проявление понимания, а также сочувствия, умения встать на место подростка. Грамотный педагог анализирует складывающиеся отношения сверстников друг с другом, а также с другими педагогами, контролирует поведение учащихся, направляет их. Таким образом, сотрудники образовательной организации обязательно должны проводить различные мероприятия, нацеленные на формирование положительных ценностных установок [1].

Литература:

1. Практическая психология образования: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. — 592 с. 10. Профилактическая работа классных руководителей с подростками, склонных к суицидальному поведению / сост. М. И. Шиняев. Тамбов, 2012. — 52 с. 11. Федосенко Е. В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. СПб., 2006. — 192 с.
2. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи 13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А. Г. Абрумова и В. А. Тихоненко. М., 1980.

3. Кий Н. М. Диагностика суицидального поведения детей и подростков: в помощь школьному психологу // Педагогическая диагностика. — 2012. — № 3. — С. 59–83.
4. Лаут Г. В. Коррекция поведения детей и подростков: практ. рук.: пер. с нем. / Г. В. Лаут, У. Б. Брак, Ф. Линдеркамп. М.: Академия, 2005. — 352 с.

Детско-родительские отношения в период подросткового возраста

Дорофеева Марина Дмитриевна, студент;

Сивцева Сайыына Айаловна, студент;

Емельянова Виталина Игоревна, студент;

Пермякова Виктория Ивановна, студент

Научный руководитель: Николаев Егор Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент
Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова (г. Якутск)

Подростковый период считается одним из самых сложных и нестабильных в жизни человека. В формировании личности и поведения подростка важную роль играют детско-родительские отношения. В статье рассмотрены проблемы, связанные с детско-родительскими отношениями в период подросткового возраста и проанализированы возможные способы справиться с ними.

Ключевые слова: подростки, родители, переходный возраст, отношения, опрос.

Олеся Викторовна Роженцова даёт следующее определение: Переходный возраст — это период перехода из детства во взрослую жизнь. У ребенка начинается половое созревание (пубертат), под воздействием гормонов может меняться поведение. Это эмоционально нестабильные и психологически трудные годы как для ребенка, так и для его близких, считают психологи [6].

Переходный возраст характеризуется телесными, психическими и духовно-нравственными изменениями. На взросление требуется много сил и энергии. Организм подростков превращается в удивительную «химическую лабораторию». В психике ребенка также происходят сильные изменения. Смещается фокус внимания с авторитета родителей на сверстников, начинают интересоваться вопросами, насколько он подходит для общения с другими людьми, не является ли белой вороной, в чем его индивидуальность и особенность.

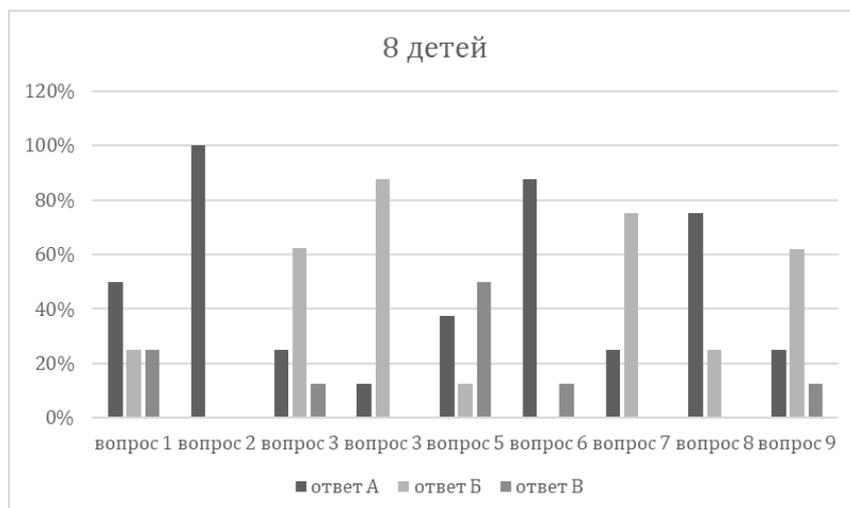
В переходном возрасте одна из самых актуальных проблем заключается в том, что качество детско-родительских отношений в переходном возрасте может оказывать значительное влияние на развитие личности ребенка и его будущие отношения с окружающими людьми. [1]

Возникает множество конфликтов, как внутренних, так и внешних. Например, противоречие между тем, что хочет подросток и чему его учили. Подросток может замечать, что его тянет к тем вещам, которые не одобряются родителями. Он начинает задаваться вопросом, «хороший ли я, если у меня возникают такие желания, примет ли меня семья и общество таким, какой я есть».

Понимание и возможность справиться с этими проблемами являются важными для родителей, чтобы поддерживать здоровое и гармоничное взаимодействие с детьми в этот сложный период и помочь им вырасти в независимых и уверенных в себе взрослых. [3, с. 41]

Исследования и практические рекомендации психологов в этой области помогают родителям понять особенности переходного возраста, эффективные стратегии взаимодействия и поддержки, и обеспечивать психологическое благополучие своих детей в этом важном этапе их жизни.

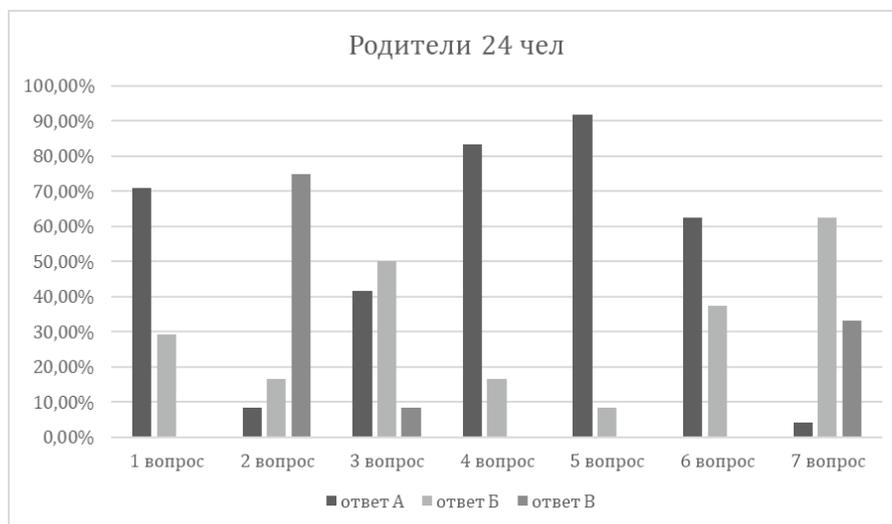
Опрос детей:



Выводы по анкетированию детей:

В большинстве случаев все конфликты между детьми и родителями происходит из-за невыполненной работы по дому (со стороны детей). Мнение детей и родителей на счёт различных поступков со стороны детей чаще всего не совпадает. В основном многие делятся своими переживаниями с родителями. Как мы выяснили многим из них нравится проводить время дома с родителями, но, если будет выбор «провести свободное время с друзьями или с родителями», большинство выберут друзей.

Опрос родителей:



Выводы по анкетированию родителей:

Большинство родителей заметили изменения в поведении своего ребёнка. Многие пытаются найти различные методы, которые помогли бы понять детей в переходном возрасте. Родители считают, что они вполне хорошо знают своих детей, но всё же присутствует некий барьер в их общении.

В переходный период от детства к взрослости, известный также как подростковый возраст, детско-родительские отношения играют значительную роль в формировании личности и поведения молодого человека. В данной статье мы исследуем влияние этих отношений на психологическое и эмоциональное развитие подростка, а также рассмотрим факторы, влияющие на качество и характер этих отношений.

Грек Е. А. утверждает, что переходный возраст — это период, стоящий на границе между детством и взрослостью. В этот период подростки проходят через множество физических, психологических и социальных изменений. Возникновение новых эмоций, стремление к самостоятельности и идентификации, а также потребность в зависимости от и поддержке со стороны родителей делают детско-родительские отношения в этот период особенно значимыми. [2]

Цель настоящей статьи — рассмотреть проблемы, связанные с детско-родительскими отношениями во время подросткового возраста и проанализировать возможные способы справиться с ними.

Психологи и педагоги выделяют следующие основные проблемы детско-родительских отношений во время подросткового возраста:

- Несоответствие ожиданий. Родители могут ожидать от детей идеального поведения и успеха во всех областях, тогда как дети могут испытывать трудности в некоторых аспектах своей жизни и переживать эмоциональные проблемы.
- Вызов независимости. Подростки начинают проявлять всю свою независимость, и это может приводить к тому, что родители начинают испытывать чувство потери контроля или страдают от недостатка взаимодействия с ребенком.
- Различные точки зрения. Родители и дети могут иметь различные точки зрения на некоторые важные вопросы. Например, они могут по-разному относиться к выбору карьеры или учебе ребенка. [7, с. 63]

В переходный возраст, подростки активно ищут свое место в обществе, формируют свою индивидуальность и самоопределяются. Детско-родительские отношения играют важную роль в этом процессе. Позитивные и поддерживающие отношения со стороны родителей способствуют формированию у подростка высокой самооценки, социализации и адаптации.

Стремление к независимости и экспериментированию, характерные для переходного возраста, могут иногда привести к конфликтам с родителями. Однако, именно в этот период особенно важна поддержка и понимание со стороны взрослых. Негативные и контролирующие отношения родителей могут привести к низкой самооценке, депрессии и поведенческим проблемам у подростка.

Качество детско-родительских отношений зависит от многих факторов. Важное значение имеет общая коммуникация между родителями и подростками, включая слушание, понимание и эмпатию. Хорошая коммуникация способствует установлению доверия и положительной атмосферы в отношениях.

Взаимная поддержка и уважение также являются ключевыми элементами качественных детско-родительских отношений. Важно, чтобы родители общались с подростками без осуждения и стремились понять их точку зрения. Поддержка в достижении целей и уважение к приватности и границам подростка также важны для поддержания здоровых отношений. [4, с. 48]

В статье Дружининой Юлии Александровны определяются способы преодоления трудностей в детско-родительских отношениях во время подросткового возраста:

– Общение. Необходимо постоянно говорить с детьми на открытые темы и слушать их мнение, дать возможность свободно выразить свои мысли и чувства.

– Установите правила и границы. Детям нужны границы и своевременные предостережения. Установление разумных правил и границ поможет контролировать поведение детей и предотвратить возможные проблемы.

– Поддержка. Родители должны проявлять поддержку, когда дети испытывают эмоциональные проблемы и трудности в учебе, постараться их понять и вместе искать решение проблем. [5, с. 28]

Заключение

Таким образом, в подростковом возрасте, дети начинают строить свою личность, и их индивидуальность становится для них все более значимой. Они начинают испытывать трудности в различных аспектах своей жизни, и это может приводить к трудностям в отношениях с родителями.

Детско-родительские отношения в переходный возраст играют важную роль в формировании личности и поведения подростка. Позитивные и поддерживающие отношения со стороны родителей способствуют психологическому и эмоциональному развитию подростка, в то время как негативные и контролирующие отношения могут иметь отрицательное влияние на его самочувствие и психическое здоровье. Для того чтобы поддерживать качественные детско-родительские отношения в переходный возраст, необходимо установить открытую коммуникацию, поддерживать доверие и уважение, а также стремиться понять точку зрения подростка. Хорошо развитые детско-родительские отношения могут иметь долгосрочный положительный эффект на жизнь и благополучие подростка в дальнейшем.

Для преодоления трудностей в детско-родительских отношениях во время подросткового возраста, необходимо устанавливать разумные правила и границы, поддерживать связь и общение с детьми, проявлять поддержку и понимание к детским проблемам.

В ходе написания научной статьи, мы провели конференцию через приложения Zoom для учащихся 8–9-х классов МБОУ «Мюрюнская СОШ» и их родителей на тему «Детско-родительские отношения в период подросткового возраста». В основном, там были вопросы от родителей: Как справиться с подростком в переходном возрасте? Как поднять самооценку? Как мотивировать? И интересовались, как мы сами проходили переходный возраст. И самый главный вопрос был по поводу взаимоотношения ученика и учителя: «Учитель имеет ли оскорблять ученика перед всем классом?». Как положена, мы им давали советы, свои точки зрения по поводу взаимоотношения ученика и учителя. Всего участников было 20: из них 10 — подростки и 10 — родители. Все были очень активными.

Литература:

1. Гендерный аспект детско-родительских отношений в подростковом возрасте // Психология и образование: научно-методический журнал. — Режим доступа: <https://psyjournals.ru/topics/pedpsy> (Дата обращения: 01.11.2023)
2. Грек Е. А. Подростковый кризис у девочек и мальчиков — психология пубертатного периода, проявления кризиса и фазы. — Режим доступа: detskiy-medcentr-spb.ru (Дата обращения: 01.11.23)
3. Захарова И. В., Козырева И. С. Подростковый возраст и взаимодействие с родителями. — М.: Издательство «Просвещение», 2015. — 348 с.
4. Кобилкин С. И., Социально-психологические аспекты детско-родительских отношений. — М.: Издательство «Экзамен», 2020. — 218 с.
5. Подросток и родитель: практическое руководство по взаимодействию / В. А. Рубаков. — М.: Издательство «Академия», 2017. — 153 с.
6. Роженцова О. Переходный возраст у ребенка. Инструкция для родителей, как себя вести. — Режим доступа: Переходный возраст: что это, когда начинается и как проходит | РБК Life (rbc.ru) (Дата обращения 01.11.23)
7. Степанова О. Б., Подростки и родители: коммуникация, расстройства, проблемы. — Самара: Издательство «Самарский университет». — 2016. — 205 с.

Итоговые экзамены (ОГЭ и ЕГЭ) как причина тревожности современных родителей старшеклассников

Жевлакова Виктория Михайловна, студент магистратуры

Научный руководитель: Карнеев Рафаэль Камильевич, кандидат психологических наук, профессор

Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского

В данной статье рассматривается одна из проблем тревожности современных родителей старшеклассников. Дается сравнение понятий «тревога» и «тревожность», описаны факторы тревожности. Авторами обосновывается значимость психологического сопровождения снижения тревожности родителей учащихся 9–11 классов в период подготовки к итоговым экзаменам в форматах ОГЭ и ЕГЭ.

Ключевые слова: тревога, тревожность, старшеклассники, ОГЭ, ЕГЭ, психологическое сопровождение.

Психологи давно занимаются проблемой тревожности, и она не потеряла своей актуальности и сейчас. В XXI веке это явление приобрело огромные масштабы. Мы живем в быстро меняющемся круговороте событий, более того, мы живем в ожидании и прогнозировании различных изменений и испытываем дискомфорт от неопределенных ситуаций.

Понятие «тревожность» иногда отождествляют с понятием «тревога». Однако, существует разница между этими явлениями. Она заключается в том, что тревога является реакцией на конкретные опасности, а тревожность является более длительным, иногда необоснованным чувством беспокойства.

Тревога — это кратковременная реакция на актуальную угрозу или опасность, которая заставляет нас быстро действовать. Например, это может быть чувство тревоги при увиденном аварийном случае или задымлении здания. Тревога помогает нам быстро принимать решения и действовать, чтобы сохранить свою безопасность.

Тревожность — это более длительное и необоснованное чувство беспокойства, напряжения и страха, которое может не иметь четкой причины. Человек может чувствовать тревожность на протяжении длительного времени, которое может сказаться на его психологическом и физическом здоровье. Тревожность может привести к проявлению различных физических симптомов, таких как повышенное сердцебиение, потливость, дрожь и т.д. [3, с. 75–84].

Тревожность людей в современном мире — это состояние нервозности, страха, беспокойства, вызванное рядом факторов, таких как:

1. Политическая нестабильность и напряженность во всем мире, выражающаяся в международных конфликтах, террористических угрозах, военных конфронтациях и т.д.

2. Экономические трудности, такие как безработица, инфляция, растущие цены, глобальные экономические кризисы, которые могут привести к финансовому краху и потере средств к существованию.

3. Социальное неравенство и дискриминация, вызванные расизмом, сексизмом, гомофобией и другими формами ущемления прав людей, которые могут привести к чувству беспомощности и тревоги.

4. Климатические изменения и экологические проблемы, такие как глобальное потепление, загрязнение воздуха и воды, недостаток пищи и воды, которые могут привести к катастрофическим последствиям, включая массовые беженцы.

5. Информационная перегрузка и зависимость от технологий, повышенная экспозиция к различным средствам массовой информации, риск онлайн-жестокости и кибератак, которые могут привести к ухудшению психического здоровья.

В целом, тревожность людей связана с неопределенностью и нестабильностью, которые характерны для современного мира. Это вызывает у людей множество эмоциональных и психологических проблем, которые могут привести к ухудшению их жизни и благосостояния [4, с. 42–52].

Что касается современных родителей старшеклассников, то они часто испытывают тревогу и беспокойство. Основными факторами их тревожности являются: безопасность детей, физическое и психологическое здоровье, влияние социальных сетей, качество образования, выбор профессионального пути. Согласно опросу Исследовательского центра портала SuperJob, проведенному в 2022 году среди 1,6 тысячи родителей старшеклассников, повышенную тревогу вызывают отношение детей к спорту и пагубным привычкам (20% опрошенных родителей), зависимость от Интернета (19%), отсутствие жизненных ориентиров и учебного интереса у старшеклассников (11%), перепады настроения подростков (7%), ленность (6%), упрямство (5%), апатия (4%), забывчивость и агрессивность (3%), а также несамостоятельность (2%). Что касается будущего учеников, то каждый четвертый опрошенный родитель спокоен и уверен в успешном выборе профессии [2].

Чувство тревоги возникает у родителей и при подготовке к итоговым экзаменам. Отчасти это связано с тем, что они сами не сдавали итоговые экзамены в таких форматах как ОГЭ и ЕГЭ, соответственно поделиться своим опытом с детьми они не могут. Недостаточная информированность родителей относительно структуры и особенностей заданий вызывает беспокойство. Стоит заметить, что среди родителей могут быть те, кто испытывает тревогу, но почти не осознают ее, другие — осознают, но не могут справиться с ней самостоятельно. И лишь у некоторых родителей тревога не является проблемой [6, с. 80–85].

Тревожность может приводить к более пристальному контролю и более ограниченной свободе для детей. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Основная задача родителей — создание эмоционально-спокойной, доверительной атмосферы. Спокойствие родителей — залог того, что их дети полноценно подготовятся и наилучшим образом продемонстрируют свои

знания на экзаменах. Поэтому родителям важно быть спокойным и уверенным, демонстрируя это словами и всем поведением своему ребенку [1].

После введения итоговых экзаменов в форматах ОГЭ (2014 г.) и ЕГЭ (2009 г.) в обязательную школьную программу многие психологи и учёные занялись исследованием тревожности старшеклассников [5]. Однако, научные работы уделяли мало внимания проблеме тревожности родителей учащихся старших классов в период подготовки к итоговым экзаменам.

Сейчас школьные психологи утверждают, что ОГЭ и ЕГЭ — общие задачи семьи и школы. Психологической работы со старшеклассниками по снижению тревожности во время подготовки к итоговым экзаменам недостаточно, для положительных результатов необходима также работа с родителями. Семья должна осознавать важность образования для успеха и будущего ребенка. Родители должны поддерживать своих детей, обеспечивать их полноценным питанием, здоровым сном и помогать им с организацией времени для учебы. Педагоги могут проводить встречи с родителями, где будут разъяснять процедуры и правила ОГЭ и ЕГЭ, а также давать подсказки по орга-

низации работы с ребенком. Психологическое сопровождение должно помочь ученикам и родителям справиться со стрессом и тревогой, которые могут возникнуть перед экзаменами. Следует научить их методам релаксации и снятия напряжения.

В целом, психологическое сопровождение перед итоговыми экзаменами должно быть комплексным и ориентированным на все стороны образовательного процесса: родителей, учеников и учителей. Это поможет детям получить максимальные результаты в экзаменах и заложить прочный фундамент для дальнейшего образования и карьеры.

В современных реалиях родители старшеклассников имеют немало причин для тревоги и тревожности, стоит уделить большее внимание исследованию и решению проблемы тревожности на фоне итоговых экзаменов. Школы должны активно работать с родителями и поддерживать их в решении проблем такого характера. Это может включать в себя проведение консультаций, регулярный обмен информацией о прогрессе учебы и поведения, а также участие в совместных проектах и мероприятиях, которые будут способствовать укреплению отношений между школой, родителями и детьми.

Литература:

1. Абдурагимова, Д. З. ЕГЭ — основной источник стресса для школьников и их родителей / Д. З. Абдурагимова. — Текст: электронный // Медицина обо мне: [сайт]. — URL: https://medaboutme.ru/articles/ege_osnovnoy_istochnik_stressa_dlya_shkolnikov_i_ikh_roditeley/ (дата обращения: 05.04.2023).
2. Иванова, Е. Родители старшеклассников назвали главные причины беспокойства за будущее своих детей / Е. Иванова. — Текст: электронный // Учительская газета: [сайт]. — URL: <https://ug.ru/roditeli-uchenikov-starshih-klassov-nazvali-glavnye-prichiny-besпокойstva-za-ih-budushhee/> (дата обращения: 20.03.2023).
3. Левитов, Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н. Д. Левитов. — Москва // Тревога и тревожность: хрестоматия: [учебное пособие] / сост. В. М. Астапов. — Санкт-Петербург: Пер Сэ, 2008. — С. 75–84.
4. Сидоров, К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 2, 2013. — С. 42–52.
5. Сорокин, Д. Единый государственный экзамен. Досье / Д. Сорокин. — Текст: электронный // ТАСС: [сайт]. — URL: <https://tass.ru/info/1988393> (дата обращения: 10.04.2023).
6. Шевкун, А. В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом. — Гуманитарный научный журнал № 1, гор. Орск, Россия. — АНО «Пресс-Лицей», 2017. — С. 80–85

Влияние военных действий на человека с психическим расстройством

Зубова Суламита Владимировна, студент;

Сединина Наталья Степановна, доктор медицинских наук, доцент, зав. кафедрой

Пермский государственный медицинский университет имени академика Е. А. Вагнера

Ключевые слова: психоэмоциональное расстройство, война.

Психологическая травма, связанная с пережитыми ужасами войны, способствует появлению депрессии, чувству безысходности, беспомощности, дисфории, ангедрии, аддикции и паническим атакам. На высоте проявлений посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) приводит к неизбежным изменениям в структуре личности, нарушениям когнитивного восприятия и деструктивным поведенческим моделям жизни.

Наиболее подвержены — солдаты, мирные жители, военные медики, волонтеры, беженцы, жертвы сексуального насилия, травмированные дети, а также акцентированные личности. В результате личность переживает кризисы и ретравматизацию, теряя уверенность в своих способностях и возможности, а вместе с ней и психологическую защиту.

Выделяют два типа психогенных факторов:

1. острый шоковый
2. длительный ситуационный

Оба фактора неразрывно связаны друг с другом и находятся в постоянном и тесном взаимодействии. Соответственно этим двум факторам следует различать и два типа психогенных реакций — шоковый и ситуационный. В отличие от ситуационных реакций, шоковые реакции являются непосредственным внезапным следствием эмоции-шока, превышающей предел выносливости отдельной, часто даже нормальной личности. Поэтому на войну даже здоровый по всем параметрам в психоэмоциональном плане человек реагирует негативно, с долей отчаяния, страха, пессимистичного взгляда на будущее. Что говорить о людях с теми или иными психоэмоциональными расстройствами. Речь идёт о депрессии, тревожно-депрессивном расстройстве, биполярном расстройстве и т.п.

На боевые действия, уход близких из жизни, разрушенный и привычный быт люди, а точнее, их психика отвечает гораздо быстрее, острее и выраженнее, чем человек, находящийся в приемлемом эмоциональном состоянии. В течение первого месяца войны они могут плакать практически круглосуточно. Если до войны они принимали антидепрессанты и/или транквилизаторы, то эффект от них либо резко снижается, либо вовсе исчезает, либо способствует проявлению побочных эффектов, которые в мирное время человека беспокоили в минимальной степени.

Ввиду этого психиатр вынужден корректировать схему лечения, повышая при этом дозировку всех препаратов. Альтернативой может быть замена медикаментов. В любом случае ослабленный от подобного стресса и нервного перенапряжения организм может в принципе отторгнуть медикаментозную терапию, что в таких обстоятельствах сравнимо с возвращением человека в состояние, в котором он находился до первого посещения специалиста. Сильная эмоция-шок действует непосредственно на вегетативные центры головного мозга, в результате в первую очередь тормозятся двигательная и секреторная функции всего желудочно-кишечного тракта и выделяется надпочечниками в кровь в избытке адреналин, а адреналин, в свою очередь, вызывает уже целый ряд важных физиологических изменений в организме

Стоит отметить, что многие люди в течение нескольких месяцев войны предъявляют жалобы на то, что антидепрессанты лишь помогают им держаться на плаву, а не выполнять свою базовую функцию. Речь идёт о непосредственно лечении того или иного психоэмоционального расстройства. То есть организм по итогу получил или получает двойной удар, например, по печени или сердцу.

Литература:

1. Терехова Т. А., Фонталова Н. С. Влияние боевого стресса на состояние психического здоровья участников военных действий // Психология в экономике и управлении. 2014. № 1. С. 71–75.
2. Cyberleninka-научная статья-Особенности течения психических расстройств в условиях военного времени — студент, Полушкина Олеся Олеговна; д-р мед. наук, доцент Кирюхина Светлана Владимировна (06.2023)
3. Проблемы психиатрии военного времени. — М., 1945. — С. 207–218.

Что же касается внешних проявлений, то нестабильные в ключе функционирования психики люди, находящиеся в зоне боевых действий или же ракетных обстрелов, реагируют на каждый звук, шорох. Им постоянно кажется, что над ними летают истребители и ракеты, хотя просто-напросто их компьютер стал работать громче.

Да, обычные люди тоже к подобным реакциям склонны, однако процесс накопления фонового выброса нервного напряжения у них происходит медленнее, чем у тех, кто страдает от психических расстройств.

Необходимость в эмиграции, полное ощущение безысходности, попытки понять, как и можно ли вообще наладить свою жизнь — все это лишь усугубляет течение психоэмоционального недуга.

Чтобы хоть как-то справиться с внешним и неконтролируемым фактором-агрессором, человек может, например, начать наносить себе порезы. И это только один из примеров. Склонность к суицидальным размышлениям также может усилиться.

Также имеются некоторые данные и в отношении органических заболеваний центральной нервной системы, спровоцированные психической травмой. Так, еще в 1936 году Тинелем и Робером описаны случаи провокации энцефалитического процесса психической травмой. И по наблюдениям доктора Г.П. Поповой-Позен фронтовые психические травмы, по-видимому, склонны провоцировать экономовскую форму энцефалита. Совершенно понятно действие острого психогенного фактора на атеросклеротиков. В первую же воздушную тревогу мы получили в психоприемник 50-летнего юриста с сенсорной афазией и жаргонофазией после мозгового инсульта, который развился у него в Сокольническом лесу, куда он в страхе бежал, по-видимому, в расстроенном сознании. Наконец, доктор М.И. Мебель среди своих экспертных случаев эпилепсии упоминает случай эпилептического припадка, впервые возникшего у до того здорового бойца во время атаки.

Конечно, один случай не исключает проблему провокации психогенным фактором эндогенных и органических психозов, однако они утверждают возможность такой провокации, в том, что эта возможность не всегда является статистическим путем.

В заключение, к сожалению, можем констатировать, то что во время и после войны количество людей с различными психическими расстройствами значительно увеличивается. То же касается и числа самоубийств. В то же время лица участвовавшие в военных действиях, особенно нуждаются в активной психотерапевтической помощи, поскольку ситуация боевого стресса негативно влияет на состояние психического здоровья у участников военно-боевых действий.

Профессиональный стресс у операторов экстренной службы 112

Камилавочникова Евгения Михайловна, студент магистратуры
Владивостокский государственный университет

Актуальность. Проблема профессионального стресса сотрудников экстремальных профессий является на сегодняшний день одной из наиболее актуальных в психологии труда, экстремальной и кризисной психологии, поскольку деятельность специалистов данных профессий характеризуется влиянием значительного количества стресс-факторов и, повышенными требованиями к стрессоустойчивости, психологическим качествам личности, обеспечивающим преодолевающее стресс поведение и эффективность деятельности в экстремальных условиях.

Увеличение количества экстремальных ситуаций в последнее время обуславливает пристальное внимание к деятельности экстренных служб, а в частности к деятельности информационных центров или диспетчерских пультов этих служб. Попадая в экстремальные ситуации или становясь свидетелями различных происшествий, люди обращаются в экстренные службы, а именно, в специализированные диспетчерские пульты, которые обрабатывают только ту информацию, которая входит в зону их компетенции. Однако, часто случаются события, в которых требуется комплексная помощь, и не все граждане знают, куда обращаться. Для разрешения подобного рода проблемных ситуаций в последнее время создаются диспетчерские службы экстренной помощи, принимающие любые сообщения от граждан и передающие сразу всю информацию во все те службы, которые необходимы для отработки данной ситуации. В данной работе будет исследоваться специфика профессиональной деятельности работников экстремальных профессий на примере операторов службы экстренного реагирования 112 МинГОЧС Приморского края.

Целью исследования является оценка эффективности группового психологического консультирования операторов экстренной службы 112 МинГОЧС с низким индексом толерантности к профессиональному стрессу в связи с используемыми копинг-стратегиями.

Объектом исследования является профессиональный стресс личности.

Предмет исследования: определение степени результативности группового психологического консультирования операторами экстренной службы 112 МинГОЧС с низким индексом толерантности к профессиональному стрессу в зависимости от применяемых ими копинг-стратегий.

Гипотезы исследования:

Групповое психологическое консультирование операторов службы 112 МинГОЧС с низким индексом толерантности к профессиональному стрессу будет способствовать снижению показателей переживания стресса в том случае, если оно будет направлено на выявление и приобретение навыков конструктивного совладания с ним.

Эмпирические гипотезы:

1. Существует взаимосвязь между уровнем толерантности и выбором способов совладания с профессиональным стрессом операторами экстренной службы 112 МинГОЧС.

2. Операторы экстренной службы 112 МинГОЧС с низким индексом толерантности к профессиональному стрессу используют неконструктивные копинг-стратегии совладания со стрессом.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить теоретический материал по психологии профессионального стресса и способов совладания с ним.

2. Подобрать методологический инструментарий для проведения эмпирического исследования, направленного на измерение индекса толерантности к профессиональному стрессу и изучение стратегий совладания с ним операторами экстренной службы 112 МинГОЧС.

3. Провести психодиагностическое исследование степени чувствительности (толерантности) к профессиональному стрессу операторами экстренной службы 112 МинГОЧС.

4. На основании полученных результатов эмпирического исследования разработать и апробировать программу группового психологического консультирования для операторов экстренной службы 112 МинГОЧС с низким уровнем толерантности к профессиональному стрессу.

5. Путём повторного психодиагностического исследования определить эффективность реализованной программы психологического группового консультирования в отношении операторов экстренной службы 112 МинГОЧС с низким индексом толерантности к профессиональному стрессу.

Методы и методология исследования. В работе использовались теоретические методы (анализ научных источников) и эмпирические методы: психодиагностические опросники, математическая статистика.

Методологическую основу психодиагностического исследования составили следующие методики:

– опросник «Шкала организационного стресса» (ШОС) К. Мак-Лина в адаптации Н. Е. Водопьяновой [1];

– опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла, адаптированный Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой [2].

– опросник Шкала «Проактивное совладающее поведение» Р. Шварцера и Э. Грингласса, адаптированный Е. С. Старченковой.

Содержание психодиагностического комплекса было согласовано с психологом службы психологического сопровождения спасателей МЧС, с которой у службы экстренных вызовов 112 МинГОЧС заключено соглашение по вопросу психологического сопровождения операторов.

Методы математической обработки. При обработке первичных данных использовались программы Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics, а также следующие методы математико-статистической обработки:

– Непараметрический U-критерий Манна-Уитни;

- Коэффициент ранговой корреляции Спирмена;
- Критерий Уилкоксона [3].

Эмпирическая группа исследования: операторы экстренной службы 112 МинГОЧС Приморского края в количестве 50 человек в возрасте от 22 до 60 лет со стажем работы от года до 10 лет, преимущественно женщины — в количестве 45 человек и мужчины в количестве 5 человек, — соответственно.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Психодиагностическое исследование степени толерантности к профессиональному стрессу у операторов экстренной службы 112 при МинГОЧС позволяет обосновать необходимость применения группового психологического консультирования, направленного на психопрофилактику респондентов с низким индексом толерантности к профессиональному стрессу.

2. Реализация программы группового психологического консультирования позволяет повысить эффективность психопрофилактической работы среди операторов службы 112 за счёт освоения и закрепления навыков конструктивных стратегий стресс преодолевающего поведения [4].

Практическая значимость работы. Полученные результаты нашей работы позволяют расширить знание о специфике организационного стресса у представителей экстремальных профессий и могут быть использованы как в рамках группового психологического консультирования операторов экстренной службы 112, так и для подготовки специалистов профиля психологического обеспечения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях

Новизна нашего исследования состоит в том, что проблема профессионального стресса и его взаимосвязи с выбором конструктивных копинг-стратегий операторами экстренной службы 112 являются слабо изученными в психологии. В исследовательской работе была реализована задача теоретического и эмпирического обоснования профессионального стресса на примере операторов службы экстренного реагирования 112 МинГОЧС Приморского края.

Согласно полученным в ходе проведенного эмпирического исследования данным, у операторов экстренной службы 112 в большей степени выражены показатели повышенного профессионального стресса ввиду специфики деятельности испытуемых и присутствия большого количества ежедневных ситуаций экстремального характера. Результаты нашей работы помогут расширить знание о специфике профессионального стресса у представителей экстремальных профессий и могут быть полезны как для их психологического сопровождения, так и для подготовки специалистов в области психологического сопровождения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях

Сотрудники МинГОЧС в своей профессиональной деятельности ежедневно сталкиваются с различными экстремальными ситуациями. Выполнение своих служебных обязанностей от них требует повышенной социальной ответственности, способности в максимально сжатые сроки сориентироваться и в кратчайшие сроки принять эффективные решения в непредсказуемых ситуациях. Воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды в сочетании с нехваткой времени на продумывание и принятие верного решения и интенсивно воз-

действующими на них раздражителями, постоянно сопровождают их труд. Это может не только снижать эффективность деятельности, но и являться причиной совершенных ошибок в рабочих ситуациях при возникновении чрезвычайных происшествий. Воздействие стрессоров вызывает переутомление сотрудников, нервно-психические расстройства и сильный эмоциональный стресс. Эти факторы понижают работоспособность, концентрацию внимания и скорость реакции, провоцируют профессиональное выгорание, нервно-психическую напряженность, поэтому тема профессионального стресса у сотрудников, а именно операторов службы 112 МинГОЧС, — и сегодня сохраняет свою актуальность.

Проблемой нашего исследования является тот факт, что для операторов экстренной службы 112 Министерства чрезвычайных ситуаций (далее МинГОЧС) событием, вследствие которого развивается психическая напряженность и профессиональный стресс, может выступать задание, отличающееся повышенной сложностью или опасностью. Психическое здоровье и устойчивость к профессиональному стрессу операторов службы экстренных вызовов 112 при МинГОЧС определяет их работоспособность, и профессиональную надежность. Операторы на своих рабочих местах, постоянно находясь в психоэмоциональном напряжении из-за воздействия профессионального стресса, чрезмерно расходуют функциональные резервы организма [5]. Это приводит к тому, что психика оператора постепенно претерпевает определенные изменения. Отмечается высокая заболеваемость психосоматическими расстройствами среди операторов, которая снижает психическую надежность операторов.

По итогу работы достигнуты следующие цели: определена степень выраженности профессионального стресса и способы совладания с ним у операторов экстренной службы 112 при МинГОЧС и на основе полученных данных разработана и апробирована программа группового психологического консультирования.

В нашей работе использовались теоретические методы (анализ научной литературы) и эмпирические методы: анкетирование, математическая статистика.

С целью изучения возможностей психопрофилактики профессионального стресса у сотрудников было проведено исследование с привлечением 50 сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций России по Приморскому краю подразделения операторов службы экстренной помощи 112. Возраст респондентов — 22–60 лет. Стаж профессиональной деятельности испытуемых составляет от 1 месяца до 10 лет. Методами исследования были выбраны анкетирование, которые позволяют распределить респондентов на группы по возрасту и стажу работы.

Так как профессиональные качества сотрудников МинГОЧС базируются на их морально-психологических особенностях, то достижение ими профессионализма возможно при дальнейшем повышении уровня индивидуальной подготовки. Профессиональная деятельность сотрудников МинГОЧС приводит к возникновению различных заболеваний, высокому уровню травматизма и другим нежелательным последствиям, отрицательно влияющим на боеготовность подразделений МинГОЧС.

Кризисные ситуации способствуют усугублению исследуемых показателей и служат фактором риска в принятии решений, от которых могут зависеть жизни людей.

Проблема профессионального стресса рассмотрена в работах следующих отечественных авторов: Н.Е. Водопьянова, В.А. Абабков, В.В. Бодров, А.В. Вальдман, М.М. Козловская, О.С. Медведев, Н.Е. Водопьянова, Т.С. Кабаченко, О.В. Лозгачева, В.М. Смирнов, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Криулина, А.Б. Леонова, В.Л. Маришук и другие авторы. В работах Л.Л. Анцыферова, Л.С. Выготского, В.А. Пономаренко [6].

Психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации.

Ведущий тип совладающего поведения в проведенном исследовании, который можно определить по взаимосочетанию «проактивного», «просоциального» и «асоциального» копинг-стратегий является маркером уровня жизненного функционирования человека [7].

В результате исследования сделан вывод, что гипотеза о наличии значимых связей в стратегиях преодоления профессионального стресса и степени толерантности к стрессу подтверждена. Об этом свидетельствуют результаты корреляционного анализа: было подтверждено наличие взаимосвязей между общим уровнем толерантности к стрессу и стратегиями стресс совладания (при значениях уровня толерантности к профессиональному стрессу, вошедших в зону значимости при $*p \leq 0,05$, $**p \leq 0,01$), а значит, ранее выдвинутая гипотеза является подтвержденной.

Обнаружены различия по стратегии «Поиск социальной поддержки»; по стратегии «Асоциальные действия» различия можно считать значимыми на уровне тенденции. Были обнаружены значимые различия в использовании пяти копинг-стратегий: Агрессивные действия, Асоциальные действия, Ассертивные действия, Импульсивные действия, Непрямые (манипулятивные) действия. При выстраивании психологической помощи лицам со сниженным индексом толерантности к профессиональному стрессу необходимо учитывать сформированность тех или иных стратегий преодоления, делать акцент на внутренние ресурсы.

Литература:

1. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е. Водопьянова — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 283 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Академический курс).
2. URL: <https://psytests.org/> (дата обращения: 25.11.2023). — Текст: электронный.
3. Е. П. Белинская, А. В. Вечерин. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество, 2018. № 3.
4. Селье, Ганс (1907–1982). Стресс без дистресса: [перевод с английского] / Г. Селье; общ. ред. Е.М. Крепса. — Москва: Прогресс, 1982. — 124 с.: ил.; 20 см. — (Общественные науки за рубежом).
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. М.: Наука, 2006. — 154 с.
6. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Ресурсы стрессоустойчивости. СПб.: Речь, 2012. — 327 с.
7. Абросимова Н.Н. Личностная временная организация трудовой деятельности как основа классификации профессионалов (на примере труда программистов, инженеров конструкторов и операционистов банка) // Журнал прикладной психологии. — 2004. — № 6. — С. 51–55.
8. URL: <https://www.takzdorovo-to.ru/> (дата обращения: 12.11.2023). — Текст: электронный.

Эмпирическое исследование позволило выделить основные трудности сотрудников МинГОЧС, связанные с подбором и применением конструктивных моделей совладающего поведения при профессиональном стрессе. Данные результаты полностью подтверждают выдвинутые до психодиагностики исследования гипотезы. На основе полученных данных было выбрано направление группового психологического консультирования с целью просветительской деятельности по проблеме профессионального стресса и путей совладания с ним. Также в рамках данного направления была разработана и апробирована программа тренинговых занятий с участием аппаратных методик, направленных на профилактику, снижение степени выраженности восприимчивости к профессиональному стрессу и выработки конструктивных копинг-стратегий. Проведен второй этап исследования динамики уровня профессионального стресса путём применения и закрепления конструктивных моделей совладания с профессиональным стрессом, в результате которого все ранее выдвинутые в исследовании гипотезы нашли своё подтверждение и в результате успешной реализации программы группового психологического консультирования особо восприимчивые к профессиональному стрессу респонденты проявили достаточно высокие показатели адаптации и устойчивости к профессиональному стрессу.

Обобщая, можно сказать, что существует множество взглядов и концепций совладающего поведения в научной психологической литературе и все изложенные подходы гармонично дополняют друг друга. При этом, суть копинга остается той же: копинг — это действия, направленные на то, чтобы человек либо полностью смог преодолеть негативные жизненные трудности, либо уменьшил их отрицательное влияние на организм. Копинг-стратегии способствуют снижению негативного влияния стрессора и изменению ситуации в лучшую сторону. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

Считаем, что данное исследование имеет дальнейшие перспективы эффективной разработки и внедрения программы психологической профилактики и сопровождения работников экстремальных профессий в вопросах совладания с профессиональным стрессом.

9. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. 2012. Сер. 12. Вып. 1. С. 51–61.
10. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. А. Климов. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 304 с.
11. Ерзин А. И. О проактивном совладающем поведении // Психолог. — 2013. — № 1. — С. 89–100.

Влияние перехода с дистанционного формата обучения на очный, на формирование синдрома эмоционального выгорания у студентов лечебного факультета Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера

Литвиненко Алина Алексеевна, студент;

Сусоев Кирилл Эдуардович, студент

Пермский государственный медицинский университет имени академика Е. А. Вагнера

За последнее время научный и практический интерес к проблеме эмоционального выгорания возрастает всё больше, особенно это касается индустриально развитых стран, в которых с каждым годом профессиональные требования только возрастают [1, с. 45].

Впервые термин «эмоциональное выгорание» (burnout (англ.) — выгорание), ввел Н. Fredenberger в 1974 году. Во время работы врачом-психиатром, он наблюдал большое количество работников, испытывающих постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности.

Примерно в то же время, социальный психолог С. Maslach опубликовала результаты своих исследований, в которых было установлено, что у работников «помогающих» профессий (учителя, медицинский персонал, социальные работники, работники правоохранительных органов, психологи и т.д.), вовлеченных в более глубокое эмоциональное взаимодействие с людьми, наблюдаются определённые отклонения (отрицательное отношение к работе, пониженная самооценка, утрата понимания и сочувствия) [1,3].

Синдром эмоционального выгорания — это симптомокомплекс, характеризующийся эмоциональным или физическим истощением, апатией, потерей мотивации в ответ на напряжённую рабочую обстановку и высокую нагрузку, неудовлетворённостью профессиональными успехами, вытекающую из несоответствия ожиданий от реального результата, и как следствие потерю общей работоспособности [5,6].

Цель

Целью данной работы является, с помощью анкетирования, выявить количество студентов лечебного факультета ПГМУ им. академика Е. А. Вагнера, у которых синдром эмоционального выгорания появился после ДО и сравнить с количеством студентов, у которых синдром развился до начала дистанционного образования и во время.

Задачи

Для достижения поставленной цели, нами были определены следующие задачи:

1. Определить количество студентов с развившемся синдромом эмоционального выгорания во время ДО.
2. Определить количество студентов с развившемся синдромом эмоционального выгорания после ДО.
3. Отследить динамику развития синдрома эмоционального выгорания после окончания ДО.
4. Сравнить полученные результаты с теми, которые были получены ранее.

Актуальность

Эпидемиологическая обстановка в мире сильно повлияла на всех студентов различных вузов, в особенности на тех, кто получает медицинское образование, и многие университеты были вынуждены перейти на формат дистанционного образования, что отразилось на успеваемости студентов и их мотивации.

Медицинское образование предусматривает не только изучение теории, но и освоение практических навыков в их полном объеме, но формат дистанционного обучения не позволяет это сделать, из-за чего у студентов наступает разочарование и может пропадать интерес к выбранной специальности.

Как известно, образовательная программа в медицинских университетах одна из самых сложных в освоении и уже с первого курса на студентов возлагают большую ответственность со стороны родных, преподавательского состава и окружающих людей. С переходом на дистанционное образование, многие студенты теряют стимул к изучению предметов, выполнению домашней работы и прочтению дополнительных источников литературы, вследствие некачественного контроля знаний, отсутствием должной проверки выученного материала и недостатка занятий, где теоретический материал можно применить на практике, из-за чего студенты расслабляются и привыкают к такому течению занятий.

Согласно исследованию, проведенному в 2020 году, количество студентов с синдромом эмоционального выгорания ПГМУ им. академика Е. А. Вагнера лечебного факультета с началом ДО возросло на 30%, нежели до начала ДО [4, с. 428]

Предполагается что, с выходом на очные занятия, процент студентов с эмоциональным выгоранием значительно уменьшится, в сравнение с количеством студентов во время ДО, так

как у студентов появилась возможность активно обсуждать и применять на практике изученную теорию, контактировать с реальными пациентами, а также лично общаться с одногруппниками и преподавателями.

Методы исследования

Для исследования в данной работе использовался тот же опросник для выявления уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (в модификации Е. Ильина) [2, с. 467–468], что и в исследовании 2020 года [4]. Для того, чтобы определить уровень эмоционального выгорания после ДО, был повторно проведен опрос студентов, как они себя чувствовали во время дистанционного образования. Опрос проводился среди студентов с 3 по 6 курс лечебного факультета, анонимно, с помощью Google Формы, при этом предлагался ряд утверждений, которые затрагивали аспекты их обучения во время ДО и после.

Результаты

В опросе приняли участие 158 человек с 3 по 6 курс лечебного факультета.

На факультете во время ДО выгорание отсутствовало у 2 (1%) студентов, начинающееся выгорание имели 10 (6%), сформировавшееся выгорание 146 (92%). После ДО: отсутствие выгорания — 0 (0%), начинающееся выгорание — 2 (1%) и сформировавшееся выгорание — 156 (99%) студентов.

На 3 курсе опрошен 61 студент. Во время ДО отсутствие выгорания — у 0 (0%) человек, начинающееся выгорание — у 5 (8%), сформировавшееся выгорание — 56 (92%). После ДО отсутствие выгорания у — 0 (0%), начало выгорания — 0 (0%), имеющееся выгорание — у 61 (100%).

На 4 курсе опрошено 52 студента. Во время ДО: отсутствие выгорания — 0 (0%) человек, начинающееся выгорание — у 1

(2%), сформировавшееся — 51 (98%). После ДО: отсутствие выгорания также у 0 (0%) человек, начинающееся выгорание — у 2 (4%), имеющееся выгорание — у 50 (96%).

На 5 курсе опрошено 24 студента. Во время ДО: отсутствие выгорания у 1 (4%) студента, начинающееся выгорание — у 2 (8%), сформировавшееся выгорание — у 21 (88%). После ДО: отсутствие выгорания у — 0 (0%), начало выгорания — 0 (0%), имеющееся выгорание — у 24 (100%).

На 6 курсе опрошен 21 студент. Во время ДО: отсутствие выгорания у 1 (5%) студента, начинающееся выгорание — у 2 (10%), сформировавшееся выгорание — у 18 (86%). После ДО: отсутствие выгорания у — 0 (0%), начало выгорания — 0 (0%), имеющееся выгорание — у 21 (100%).

Выводы

Выход с дистанционного формата обучения на очный сильно сказался на развитии синдрома эмоционального выгорания у студентов всех курсов лечебного факультета. Так, в целом, количество студентов с отсутствием синдрома эмоционального выгорания до начала ДО составляло 56%, во время ДО количество сократилось до 22%, а после ДО составило 0%. Число студентов, которые имели синдром эмоционального выгорания до начала ДО составляло 12%, во время ДО число увеличилось до 42%, после ДО количество студентов возросло до 99%.

Сравнивая полученные результаты в динамике, наибольшая наблюдалась на 6 курсе, где количество студентов росло следующим образом: до начала дистанционного образования количество студентов с синдромом эмоционального выгорания составляло 14%, во время ДО число увеличилось до 29%, после ДО увеличилось до 100%. Наименее выраженная динамика наблюдалась у студентов 5 курса: до начала ДО количество студентов с синдромом эмоционального выгорания было 45%, во время ДО количество не изменилось, после ДО выросло до 100%.

Литература:

1. Баксанский О. Е., Сафоничева О. Г. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. — 2021. — № 2. — С. 45–57.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2011. — 508 с.
3. Орел. В. Е. Синдром психического выгорания личности. — М.: Институт психологии РАН, 2005. — 329 с.
4. Перовщиков А. Н., Замкова И. А., Сединина Н. С. Влияние дистанционного формата обучения на формирование синдрома эмоционального выгорания у студентов лечебного факультета Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера // Молодой ученый. — 2020. — № 51. — С. 427–428.
5. Ронгинская Т. И. Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса // Вестник Санкт-петербургского университета. — 2016. — № 2. — С. 107–121.
6. Чутко Л. С., Козина Н. В. Синдром эмоционального выгорания. — М.: МЕДпресс-информ, 2013. — 256 с.

Синдром эмоционального выгорания у педагогов в образовательной организации высшего образования

Минакова Алена Олеговна, студент магистратуры
Самарский государственный социально-педагогический университет

В статье автор описывает результаты диагностики по методикам «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко) и «Прогноз-2» (В. Ю. Рыбников), а также дает профилактические рекомендации.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, диагностика.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям [1].

Сегодня для преподавателей ВУЗа актуальной остается проблема сохранения ментального здоровья. В целях сохранения профессионального здоровья педагогов, необходимо проведение своевременной диагностики и профилактики эмо-

ционального выгорания. В связи с этим преподавателям Самарского государственного социально-педагогического университета было предложено пройти диагностику по методикам «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко) и «Прогноз-2» (В. Ю. Рыбников) [5].

Диагностика уровня эмоционального выгорания позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить фазу развития стресса. В исследовании приняли участие 18 преподавателей (См. таблица 1).

Таблица 1. Результаты исследования по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

Р	Фаза «Напряжение»					Фаза «Резистенция»					Фаза «Истощение»				
	С 1	С 2	С 3	С 4	стадия	С 1	С 2	С 3	С 4	стадия	С 1	С 2	С 3	С 4	стадия
1	17	12	21	17	67	25	22	28	28	103	9	3	16	15	43
2	2	0	0	3	5	12	5	0	7	24	3	3	3	3	12
3	9	8	5	15	37	20	12	22	12	66	5	3	8	8	24
4	10	0	0	0	10	19	15	0	12	46	10	8	0	3	21
5	5	0	0	0	5	15	22	15	19	61	17	13	0	10	40
6	0	0	0	3	3	27	7	23	7	64	3	5	0	5	13
7	7	2	0	15	24	22	5	5	17	49	20	3	0	16	39
8	2	0	0	0	2	12	15	0	0	27	0	5	5	0	10
9	0	6	0	0	6	5	5	0	2	12	5	3	0	0	8
10	2	0	0	0	2	17	5	5	5	32	0	5	0	5	10
11	2	3	0	8	13	17	10	0	2	29	10	10	0	0	20
12	2	7	0	5	14	12	11	0	15	38	0	10	5	0	15
13	27	28	26	10	91	27	28	10	28	93	28	27	22	2	79
14	22	13	18	10	63	27	12	30	23	92	12	10	18	15	55
15	5	10	5	0	20	27	27	5	23	82	10	13	10	4	37
16	2	5	21	10	38	17	10	3	9	39	10	15	8	3	36
17	22	3	1	11	37	5	8	5	2	20	0	8	3	5	16
18	7	3	0	15	25	12	7	2	25	46	16	6	0	10	32

Анализируя данные, представленные в Таблице 1, прежде всего, необходимо обратить внимание на фазы развития стресса. Синдром эмоционального выгорания у респондентов сформирован по фазе «Напряжение» — 16,6% (3 чел.), «Резистентности» — 38,8% (7 чел.), по фазе «Истощение» — 5,5% (1 чел.). В стадии формирования по фазе «Напряжение» — 16,6% (3 чел.), «Резистентности» — 27,7% (5 чел.), по фазе «Истощение» — 27,7% (5 чел.).

Среди симптомов фазы «Напряжение» наиболее выраженным является «Переживание психотравмирующих обстоятельств». Он проявляется усиливающимся осознанием психо-

травмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустраивают.

Среди симптомов фазы «Резистенция» наиболее выраженным является симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Данный симптом характеризуется неадекватной «экономией» эмоций, ограничением эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. У 11 человек он уже сформирован. У 5 находится на стадии формирования. И только у 2 испытуемых не выражен.

В фазе «Истощение» доминирующим является симптом «Эмоциональный дефицит». У 4 респондентов он является

сложившимся, у 5 респондентов находится на стадии формирования. К профессионалам приходит ощущение, что эмоционально они уже не могут помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии сочувствовать и сопереживать.

Проанализировав полученные результаты диагностики уровня эмоционального выгорания, преподавателям можно рекомендовать следующее:

- Целенаправленная забота о физическом состоянии (адекватный режим сна и питания, чередование работы-досуга, регулярные физические нагрузки).
- Работа с самооценкой (ведение дневника благодарностей и достижений, посещение тренингов, прослушивание аффир-

маций и медитаций, посвященных данной теме, методика «Волшебный магазин») [8].

- Развитие стрессоустойчивости. В этом могут помочь техника «Визуализация», техника «Эмоциональная свобода» [7], [4].
- Развитие чувства юмора (просмотр юмористических передач, придумывание шуток, поиск абсурдного и забавного в стрессовой ситуации).

Проведение методики В. Ю. Рыбникова предназначалась для определения уровня нервно-психической устойчивости и выявления отдельных признаков личностных нарушений, а также вероятности возникновения нервно-психических срывов. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты исследования по методике В. Ю. Рыбникова «Прогноз — 2»

Респонденты	Общее кол-во баллов	Уровень НПУ	Прогноз
1	15	3 — удовлетворительный	благоприятный
2	30	4 — неудовлетворительный	неблагоприятный
3	53	4 — неудовлетворительный	неблагоприятный
4	4	1 — высокий	благоприятный
5	14	3 — удовлетворительный	благоприятный
6	10	2 — хороший	благоприятный
7	24	3 — удовлетворительный	благоприятный
8	7	2 — хороший	благоприятный
9	6	1 — высокий	благоприятный
10	11	2 — хороший	благоприятный
11	13	2 — хороший	благоприятный
12	9	2 — хороший	благоприятный
13	13	2 — хороший	благоприятный
14	36	4 — неудовлетворительный	неблагоприятный
15	11	2 — хороший	благоприятный
16	49	4 — неудовлетворительный	неблагоприятный
17	28	3 — удовлетворительный	благоприятный
18	39	4 — неудовлетворительный	неблагоприятный

Полученные данные, представленные в таблице 2, позволили констатировать следующее:

- Первый уровень НПУ наблюдается у 2 опрошенных респондентов. Высокая НПУ характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции.

- У 7 респондентов наблюдается второй уровень НПУ, что говорит о низкой вероятности нервно-психических срывов. У респондентов возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны.

- Третий уровень НПУ наблюдается у 4 респондентов. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

- У 5 респондентов наблюдается четвертый уровень НПУ. Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное обследование специалиста.

Преподавателям после проведения данной методики могут быть предложены следующие рекомендации:

- Установить «ограничитель потерь». Внутренняя шкала ценностей поможет трезво смотреть на события жизни и спокойно их анализировать. Ограничитель можем ставить на негативные эмоции и переживания, чтобы избежать ухудшения ситуации, отношений с окружающими людьми. В этом может помочь техника «Светофор» [3].

- Применять закон больших чисел в вопросах тревог о будущем. Если постоянно думать, что может произойти неприятное событие, в первую очередь, нужно понять, какая вероятность такого происшествия, во вторую — предпринять меры для нейтрализации этого вопроса.

- Развивать способность изменять точку зрения. В этом может помочь техника «Рефрейминг» [6].

- Достигать жизненного баланса, который поможет чувствовать себя уверенно в стрессовых ситуациях. Это можно сделать с помощью «Колеса баланса» Майера [9].

Литература:

1. Власова А. А., Ротанова В. А., Торопова А. И., Мочалова А. С. Синдром эмоционального выгорания. Современные научные исследования и инновации. — 2018. — № 3(83). URL: <https://web.snauka.ru/issues/2018/03/85996>.
2. Воробьева Е. Е., Родионова О. А. Исследование факторов синдрома эмоционального выгорания и способы его коррекции // БМИК. — 2015. — № 8. — С. 1082–1084.
3. Козлов Н. И. Эмоциональный светофор [Электронный ресурс]: URL: <https://psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy-svetofor>.
4. Крэйг Г. Техника эмоциональной свободы. Акупрессура и депрограммирование подсознания [Электронный ресурс]: URL: https://royallib.com/book/kreyg_gari/tehnika_emotsionalnoy_svbodi_akupressura_i_deprogramirovanie_podsoznaniya.html.
5. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум: М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. — Казань: КНИТУ, 2012. — 212 с.
6. Любимов А. Конструирование техник НЛП [Электронный ресурс]: URL: <https://trenings.ru/download/KonstruirovaniyeTehnikNLP.book.pdf>.
7. Мурашова А. Визуализация [Электронный ресурс]: URL: <https://www.psy-pro.com/articles-video/zhizn-v-sociume/574-vizualizaciya>.
8. Русланов Д. В. Психология: базовая теория и практика. — 2-е изд., переработанное и дополненное. — Х.: Полиграф-М. 2016.
9. Тонких Н. В., Баранова Н. В. Колесо жизненного баланса: молодежь // Аллея наук. — 2020. — № 7 (46). — С. 558–561.

Влияние акцентуаций характера студентов вуза на выбор стратегий поведения в конфликте

Токмакова Наталья Николаевна, студент магистратуры
Воронежский государственный университет

В современном мире происходит интенсивная перестройка многих областей существования общества, на передний план выходит тема социальных конфликтов. Возрастание интереса к данной теме обуславливается обширным распространением конфликтов в общественной жизни, что сопровождается ростом стрессового воздействия на молодых людей. Конфликты являются существенным условием социального развития, они неизбежны в студенческой среде.

Межличностные конфликты не обязательно приводят к негативным последствиям, согласно ряду теорий, конфликты ведут к развитию личности (В. С. Мерлин, Э. Эриксон), что зачастую зависит от способа разрешения конфликта. Перед современной наукой встает задача по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Для выполнения данной задачи требуются исследования стратегий действия в конфликте, причинах выбора определенной стратегии поведения и связано ли это с личностными характеристиками, что поможет прогнозировать поведение в конфликте студентов, формировать более конструктивные формы межличностного взаимодействия.

Конфликты, его сущность, структуру и типологию изучались в работах А. Я. Анцупова, Н. В. Гришиной, Н. И. Леонова и др. К. Томас в своей теории конфликта выделяет 5 видов стратегий поведения: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление [4]. Студенты с различными индивидуально-психологическими особенностями по-разному воспринимают ситуации противоречий и действуют в них.

Исследованием личностных особенностей занимались такие ученые, как В. Н. Мясищев, В. М. Русалова, Б. М. Теплов, Г. Айзенк, К. Леонгард, К. Юнг. Важными особенностями личности, связанными с поведением в конфликтной ситуации, являются акцентуации характера.

Акцентуации — варианты норм, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей устойчивости к другим. Выделяют *явные* акцентуации — крайние варианты нормы, которые в случае действия факторов, адресующихся к «месту наименьшего сопротивления», могут приводить к дезадаптации личности. Что же до *скрытых* акцентуаций, то это скорее обычные проявления нормы. В работах К. Леонгарда темперамент и характер не всегда строго разделяются; он использует также выражение «акцентуированная личность» [3, с. 182].

Объектом нашего исследования служат акцентуации характера студентов.

В нашем исследовании принимали участие студенты 1 и 2 курсов в количестве 141 человека в возрасте от 17 до 20 лет.

Диагностический инструментальный исследования составили тест на акцентуации характера Г. Шмишека — К. Леонгарда и методика К. Томаса «Стиль поведения в конфликте».

В ходе эмпирического исследования были выявлены типы акцентуаций характера у студентов вуза и степень их выраженности.

35,5% имеют скрытые акцентуации характера (максимальный показатель по типу акцентуаций 8–18 баллов по шкале опросника);

64,5% имеют ярко выраженные акцентуации характера (максимальный показатель по типу акцентуаций 19–24 баллов по шкале опросника).

Выраженность акцентуаций характера представлена на рисунке 1.

По результатам проведенного исследования по тесту-опроснику К. Леонгарда — Х. Шмишека было выявлено, что преобладающими типами акцентуаций в исследуемой группе студентов являются гипертимность, экзальтированность, эмотивность, циклотимность; наименее встречаемый тип акцентуации дистимный. Гипертимность свидетельствует о повышенной активности студентов, инициативности, изобретательности; циклотимность характеризуется сменой настроения, вызываемой как внешними событиями, так и совершенно обособленно; высокий уровень эмотивности и экзальтированности указывает на повышенную эмоциональность, отзывчивость, бурную реакцию на жизнь.

Исследование поведения студентов в конфликтных ситуациях по тесту К. Томаса показало, что студенты более склонны разрешать конфликты с помощью компромисса и менее

склонны с помощью соперничества (рисунок 1), что можно объяснить возрастными особенностями испытуемых.

Для выявления достоверности различий стратегий поведения в конфликте у студентов со скрытыми акцентуациями и акцентуациями ярко выраженными нами был использован метод математической обработки данных t-критерий Стьюдента. Результаты представлены в таблице 1.

Сравнив стратегии поведения у студентов со скрытыми и явными акцентуациями, мы видим, что обладатели скрытых акцентуаций чаще вторых выбирают конструктивную стратегию «компромисс», студенты с явными акцентуациями чаще первых выбирают деструктивный тип стратегии «приспособление».

Для выявления взаимосвязи между личностными особенностями и доминирующей стратегией выхода из конфликтных ситуаций мы воспользовались методом Спирмена (таблица 2 и таблица 3).

Данные исследования свидетельствуют о том, что из 5 стратегий поведения в конфликтной ситуации только 3 имеют взаимосвязь с акцентуациями характера студентов.

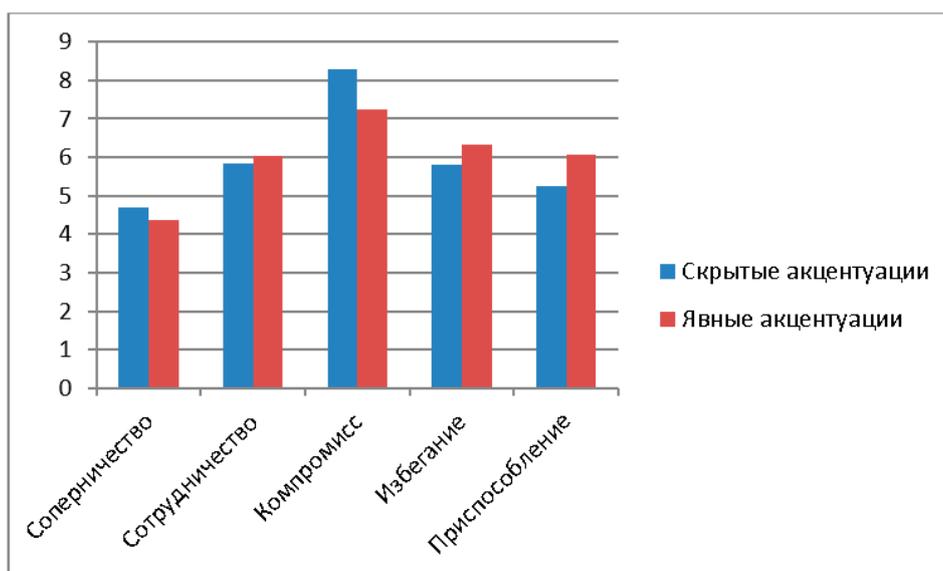


Рис. 1. Доминирующий тип поведения в конфликте у студентов со скрытыми и явными акцентуациями характера

Таблица 1. Стратегии поведения в конфликте у студентов со скрытыми и явными акцентуациями

	Скрытые акцентуации	Явные акцентуации	$t_{Эмп}$
Соперничество	4,7	4,36	0,6
Сотрудничество	5,84	6,04	0,7
Компромисс	8,3	7,23	3,4**
Избегание	5,8	6,33	1,4
Приспособление	5,26	6,07	2*

** Корреляция значима на уровне 0,01

* Корреляция значима на уровне 0,05

$t_{кр} = 1,97$, при $p \leq 0,05$

$t_{кр} = 2,61$, при $p \leq 0,01$

Таблица 2. Показатели связи типов акцентуаций студентов со стратегиями выхода из конфликтных ситуаций (для студентов со скрытыми акцентуациями)

Соперничество	R = 0.308*	Демонстративность
	R = 0.479**	Возбудимость
Сотрудничество	R = 0.365**	Гипертимность
	R = 0.333*	Экзальтированность
Приспособление	R = 0.419**	Эмотивность
	R = 0.331*	Экзальтированность

** Корреляция значима на уровне 0,01

* Корреляция значима на уровне 0,05

Таблица 3. Показатели связи типов акцентуаций студентов со стратегиями выхода из конфликтных ситуаций (для студентов с явными акцентуациями)

Сотрудничество	R = 0.214*	Дистимность
Избегание	R = -0.265*	Демонстративность
Приспособление	R = 0.285**	Эмотивность
	R = 0.263*	Экзальтированность

У студентов со скрытыми акцентуациями характера обнаружена взаимосвязь между стратегией поведения в конфликтной ситуации.

1) «Соперничество» взаимосвязано с демонстративным и возбудимыми типами акцентуаций. Это объясняется тем, что реакции возбудимых личностей импульсивны. Если что-либо им не нравится, они не ищут возможности примириться, им чужда терпимость. Демонстративность может способности убеждать и — в определенных случаях — о выраженности манипулятивного поведения.

2) «Сотрудничество» взаимосвязано с гипертимным и экзальтированным типами акцентуаций. Гипертимность может свидетельствовать как об общей энергичности и деятельной роли человека, предприимчивости, высокой коммуникабельности, что дает возможность договориться с оппонентом. Экзальтация связана с тонкими, альтруистическими побуждениями. Привязанность к близким, друзьям, радость за них, за их удачу могут быть чрезвычайно сильными, что может способствовать сотрудничеству.

3) «Приспособление» с эмотивным и экзальтированным типом акцентуаций. Эмотивность и экзальтация свидетельствуют о глубине переживаний человека. Эмотивность указывает на соотнесенность переживания с личностными смыслами, а экзальтация на соотнесенность переживания со внешними событиями. Эмотивность часто проявляется в форме эмпатичности, способности к сопереживанию, важность межличностных отношений. Экзальтация может свидетельствовать о привязанности к близким и друзьям. Для сохранения отношений эти студенты готовы приспособляться.

У студентов с явными акцентуациями характера обнаружена взаимосвязь между стратегией поведения в конфликтной ситуации.

1) «Сотрудничество» и дистимный тип акцентуации. Это объясняется тем, что в нашем исследовании уровень дистимности у акцентуированных личностей не достигает максимальных значений. Серьезная настроенность дистимной личности ведет к формированию серьезной этической позиции, что способствует сотрудничеству.

2) «Избегание» и демонстративный тип акцентуации. При чрезмерно высоком уровне демонстративности студент может отвергаться группой, восприниматься как «неискренний», его роль будет заметна, выпячиваться, отторгаться. В этом случае студент может выбирать избегающий тип поведения.

3) «Приспособление» с эмотивным и экзальтированным типом акцентуации. Акцентуации эмоциональной сферы, такие как эмотивность и экзальтированность в обоих случаях взаимосвязаны со стратегией «приспособление».

Таким образом, скрытые акцентуации характера и явные акцентуации характера влияют на выбор стратегиями поведения в конфликте по-разному. При чрезмерно выраженных акцентуациях характера у студентов меньше возможностей соперничать и договариваться, они предпочитают избегание и приспособление в конфликтной ситуации.

Специалистам психологических служб вуза в своей деятельности необходимо учитывать не только типы акцентуаций характера, обратившихся за психологической помощью, но и степень их выраженности.

На наш взгляд, исследование поможет участникам образовательных отношений грамотно разрешать конфликтные ситуации, учитывая особенности характера участников конфликта. Данная работа вносит свой вклад в продуктивное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений вуза путем создания социально-психологических условий для развития личности студентов.

Литература:

1. Козер Л. Функции социального конфликта / Л. Козер.— М.: Идея-Пресс, 2000.— 205 с.
2. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард.— Ростов н/Д.: Феникс, 2000.— 191 с.
3. Нартова-Бочавер С. Психология личности и индивидуальных различий: учебное пособие для вузов / С. Нартова-Бочавер.— СПб.: Питер, 2023.— 432 с.
4. Thomas K. W. Conflict and conflict management / K. W. Thomas // Handbook of industrial and organizational psychology.— Chicago: Rand McNally, 1976.— P. 889–935.

Psychological reasons of academic failures among schoolchildren

Chuyeva Nadezhda Viktorovna, student master's degree
Belgorod State National Research University

Academic failure has always been one of the most pressing problems in educational process at school. A reduction in academic achievement over the course of time implies both poor academic performance and school maladjustment sometimes leading to grade retention and even school dropout. In the long-term perspective it can become the major cause of low self-concept and self-esteem thus causing problems with social relationship and result in the lack of social cohesion, support and adaptivity and have negative effects on general public health and even criminality rate.

The problem itself can stem from a variety of cognitive and behavioral reasons, some of them lying outside the scope of psychology. These can be numerous problems associated with student's health, nutrition, family environment and living standards, parenting styles, education level of parents, family cohesion, positive family discipline (which can be described in terms of inductive discipline, supervision, and penalties), missing lessons, considerable academic load, biased approach, no motivation to study and other reasons.

Alongside with the above mentioned there are also psychological reasons of academic failures that can be bound by individual psychological constitution, underdeveloped cognitive and conative abilities, immature analysis and synthesis skills and many others. In this article we are going to reflect upon the psychological reasons of academic failures among school children and ways to cope with them.

Academic underachievement can be observable in one or several school subjects. Students who tend to fail in several subjects usually demonstrate underdevelopment of basic cognitive functions because aptitude for learning is directly dependent on intellectual abilities with cogitation being the most important mental process and, along with sensory and perceptual processes, memory, concentration, cogitation and language behavior, it directly impacts academic success/failure. According to Z. I. Kalmykova aptitude for learning can be defined as perceptibility to acquire knowledge and learning activities and is considered to be a sustained personality trait [1].

The aptitude for learning can be measured by the amount of help necessary for a student from teacher's side and ability to transfer knowledge and course of actions learnt to a similar task, as well as rapidity of knowledge acquisition and absence of fatigue in the process, flexibility of new working methods, lasting retention of the material learnt. Educational quotient takes into account such intellectual

characteristics of a student as demand for assistance, time needed for application of the assimilation law, types of errors and their source analysis, amount of necessary exercise.

Along with the above mentioned some researchers lay emphasis on cogitation efficiency and rate, amount of material sufficient for solving the problem, number of steps taken for finding a solution independently and amount of assistance needed before the problem is solved, time spent, as well as ability for self-education, working capacity and stamina [2]. Equally important are adjustment to new conditions, motivation for doing optional and more difficult tasks, constancy to purpose and distraction tolerance, open-mindedness.

In measuring aptitude for learning T. N. Kulikova features 3 possible levels [3]:

1. Reproductive level (school students can make generalizations, go from simple conclusions to more complicated, master the material given in the text books without bringing in anything on their own, copy schoolwork with some elements of intuitiveness but without showing any personal attitude to the facts, try to find new knowledge, participate in problem solving but cannot deal with it on their own, show ability to work with several reference sources).

2. Productive level (school students realize their objectives and understand the problem to be solved, they plan content and structure of their activity and find new methods and best ways of solving problems, model line of reasoning, have skills of self-learning).

3. Creative level (school students have variety of skills, high capacity for work, need for mental work, show ability to structure the material and prove their point, to implement new knowledge into already formed system of knowledge and easily transfer written speech into oral, to generalize, draw conclusions, build associations, such students have extensive vocabulary).

So aptitude for learning being in strong correlation with academic success can be seen as ability to master new knowledge and skills, new forms of activities, educational among them and it can be revealed in variety of activities and school subjects.

Among psychological reasons of underachievement specialists usually name underdeveloped cognitive activity, reduced motivation and underdeveloped speech, auditory sense and vision. Underachievers are usually characterized by difficulties to teaching school goals. In attempt to overcome these difficulties researchers classified

non-achieving students according to their personality traits, namely mental activity and personality orientation including attitude to the teacher. There are three types of underachievers: students with low quality of mental activity but with positive attitude to learning; students with high quality of mental activity but with negative attitude to learning; students with low quality of mental activity and with negative attitude to learning.

Students of the first type can be characterized by low aptitude for learning because of low cogitativity and can be divided into 2 subtypes. Students of the first subtype tend to compensate academic failure by practical activities which leaves a mark on the thinking process. Lack of abstract thinking couples with the tendency to specific ways of solving the problem which helps to reach educational goals. Analytical thinking deficiency leads to problems with digesting material under study. Such school students are prone to avoid any difficulties in learning — they do not go deep into the tasks but try to copy off someone's work or use various hacks and prompts. Students of this subtype tend to have limited knowledge about the world around and be oriented on one type of practical activity which usually determines their future profession and helps them to get some progress and make up for their academic failures. They are usually students with low aptitude for learning due to underdeveloped cogitation and often have inflated or low self-esteem.

As it has been already mentioned, the second type features students with high efficiency of mental activity coupled with negative attitude to learning. Their self-organization is highly dependent on whether they like the subject or not. Academic failure can possibly lead to forming negative character traits in them.

Students of this type also fall into 2 subtypes with the first one describing students who are inclined to compensate their academic underachievement by other intellectual activity apart from learning process and engage themselves in this activity in the future. Usually they do not demonstrate vast social motives.

School students of the second subtype are likely to balance their academic failure by joining and leading out-of-school communities often with unfavorable focus. Despite their high intellectual ability, they show negative social dimension, misconduct and have bad reputation with teachers.

Speaking about the third type of underachievers it can be said that they comprise characteristics notable for the first and the second types — low aptitude for learning and antisocial focus.

Modern approaches to the problem of academic failures consider the main steps to be prevention, intervention and remediation. Prevention, as it can be seen in its name, aims at stopping the failure before it occurs which is an ideal way of improving the situation and facilitating child's development at the key development period. Intervention goes into operation when students start to fall behind the class. Remediation can be resorted to when students show profound skill deficit and academic failure. Prevention is logically seen as the most preferable solution as targeting early reading deficits, independent learning skills, and motivational problems from a developmental perspective are essential to the prevention of academic failure [4].

Looking at the problem of low academic success in terms of categorizing underachievers into three groups it can be noted that students of the first type are good at self-coordinating. Thus, they need some work aimed at adjusting their mental activities which slow up educational process such as failures to generalize or underdeveloped verbal reasoning by developing abilities to move from abstract ideas to more specific and vice versa, to practice building logical structure of discourse, contrastive analysis, to form positive educational motivation leading to active mental work, to encourage self-directed learning and set the right ways of academic work taking into consideration student's personality. The second type students, being characteristic of attempts to avoid educational difficulties, need correction work in respect of their cogitation as well as morale building activities. They need fostering of their interest in learning, good teacher-student relationship and positive psychological atmosphere. Students of the third type need help in all directions simultaneously.

So it can be said that overcoming academic failure is one of the key tasks in pedagogical psychology. As aptitude for learning is inextricably linked to metacognitive skills (cognitive processes management — planning and self-management, voluntary attention, arbitrary memory, communication skills, abilities to use various types of semiotic systems), the above skills should be attended to at certain sensitive development periods in particular.

References:

1. Kalmy`kova Z.I. Obuchaemost` i principy` postroeniya metodov ee diagnostiki // V kn.: Z. I. Kalmy`kova (Red.) Problemy` diagnostiki umstvennogo razvitiya uchashhixsya. M., 2005.
2. Kalmy`kova, A. K. Markova cit. po Zimnyaya I. A. Pedagogicheskaya psixologiya. — Rostov-na-Donu: Feniks, 1997.-480s.
3. Kulikova T. N. Diagnosticheskie issledovaniya urovnya obuchaemosti shkol`nikov // Internet i obrazovanie. 2008. № 1.
4. Mary, A. R. Prevention of Academic Failure / A. R. Mary. — Tekst: e`lektronny`j // <https://www.sciencedirect.com>: [sajt]. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B0126574103007571> (data obrashheniya: 04.12.2023).

Сравнительный анализ особенностей эмоциональной сферы у детей с логоневрозом и детей без логоневроза

Шарафутдинова Раушания Забировна, студент магистратуры
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (г. Уфа)

Эмоции дошкольников играют важную роль в жизни детей. В детстве эмоции доминируют над другими сферами жизни ребенка. Дошкольный возраст — это время, когда формируются основные эмоциональные и волевые качества детей. Эмоциональный мир дошкольников меняется и расширяется быстрыми темпами. Дети переживают все новые события эмоционально. На этапе дошкольного развития особенно важно уделять большое внимание эмоциональному фону ребенка.

Целью нашего эмпирического исследования было осуществление сравнительного анализа особенностей эмоциональной сферы у детей с логоневрозом и детей без логоневроза. Была выдвинута гипотеза, что существуют различия в эмоциональной сфере детей с логоневрозом и детей без логоневроза. В качестве выборки исследования выступили дети старшего дошкольного возраста (6–7 лет), 30 детей с логоневрозом и 30 детей без логоневроза.

Уровень эмоционального интеллекта у детей с логоневрозом и без логоневроза представлен на рисунке 1.

По результатам методики «Дорисовывание: мир вещей — мир людей — мир эмоций» мы обнаружили, что большинство детей в обеих группах имеют низкий показатель по уровню эмоционального интеллекта: 77% детей с логоневрозом и 47% детей без логоневроза. В их рисунках чаще изображены предметы или животные, то есть основная ориентация на вещи. Это свидетельствует о том, что детям трудно определять эмоции. Средний уровень был выявлен у 17% детей с логоневрозом и у 33% без логоневроза. В их рисунках обычно изображено лицо, то есть выражена ориентация на людей, что свидетельствует об их способности отреагировать и воспринимать эмоциональное состояние свое и другого человека. Высокие показатели опреде-

лились у 6% детей с логоневрозом и 20% детей без логоневроза. В их рисунках изображен человек, прорисованы его эмоции или движения, что говорит о способности воспринимать и отображать свое эмоциональное состояние и состояние своего собеседника.

Результаты исследования дошкольников по методике «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов) представлены на рисунке 2.

Психоэмоциональное состояние определяется активностью, самочувствием и настроением человека, влияет на развитие личностных качеств, физическое и психическое здоровье ребенка. Согласно полученным результатам выявлен нормальный уровень психоэмоционального состояния (гармоничный тип) у 47% детей с логоневрозом и 70% детей без логоневроза. Сниженный уровень психоэмоционального состояния (негармоничный тип) наблюдается у 53% детей с логоневрозом и 30% без логоневроза.

На рисунке 3 представлены результаты исследования дошкольников по тесту тревожности «Выбери нужное лицо» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Согласно полученным результатам у детей с логоневрозом у 53% проявляется высокий уровень тревожности, у 40% детей с логоневрозом проявляется средний уровень тревожности и лишь у 7% низкие показатели.

У детей без логоневроза у 17% высокий уровень тревожности, у 30% средний уровень тревожности, а у 53% низкий уровень тревожности. Данные показатели характеризуют уровень эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимо-

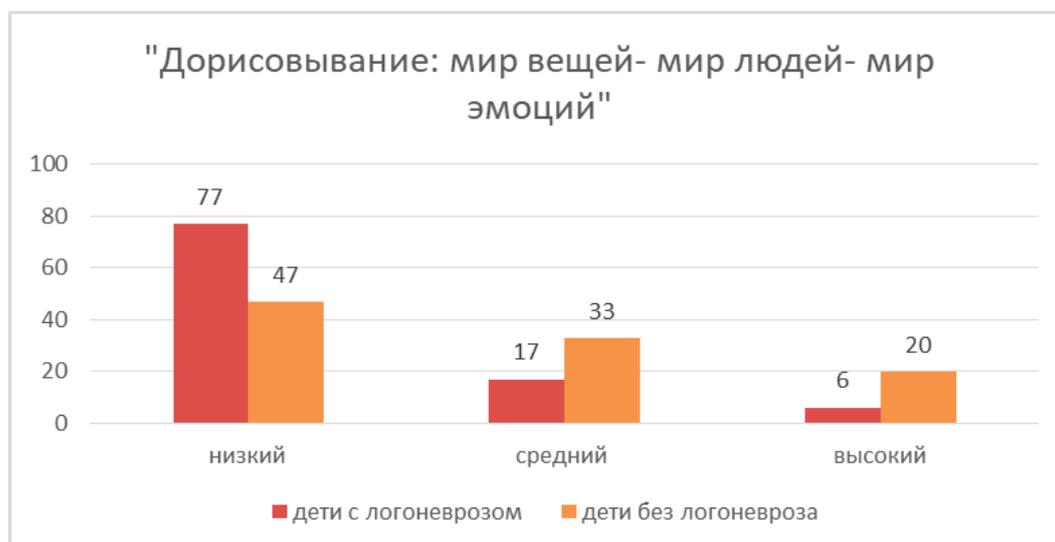


Рис. 1. Уровень эмоционального интеллекта у детей с логоневрозом и без логоневроза



Рис. 2. Психоэмоциональное состояние у детей с логоневрозом и у детей без логоневроза

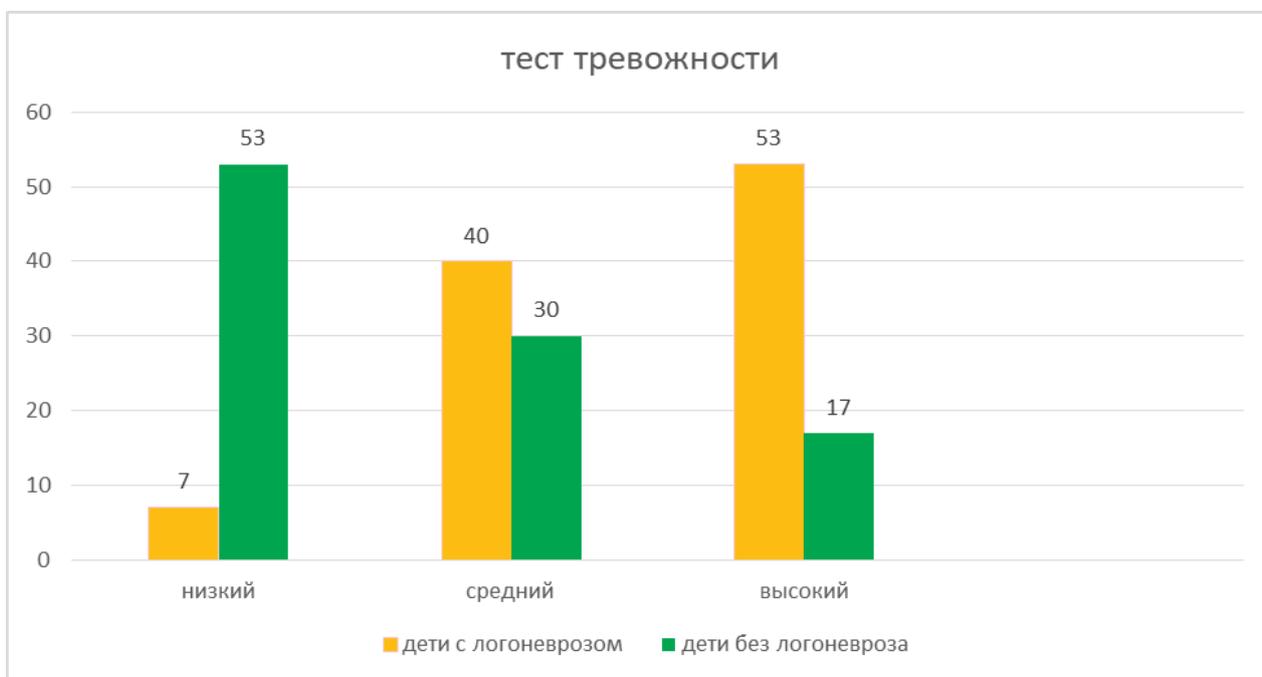


Рис. 3. Уровень тревожности у детей с логоневрозом и детей без логоневроза

Таблица 1. Результаты сравнительного анализа двух групп детей с помощью U-критерия Манна — Уитни

	Дети с логоневрозом	Дети без логоневроза	U	p	Различия
Эмоциональный интеллект	0.00	1.00	345.0	0.07045	Отсутствуют
Психоэмоциональное состояние	1.00	2.00	398.0	0.43348	Отсутствуют
Тревожность	8.00	3.00	757.5	0.00001	Присутствуют

отношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Для подтверждения гипотезы о существовании различий в особенностях эмоциональной сферы детей с логоневрозом и детей без логоневроза мы обратились к непараметрическому

статистическому U-критерию Манна-Уитни, результаты которого представлены в таблице 1.

Согласно полученным результатам, мы наблюдаем существенные различия по тесту тревожности, который определяет уровень эмоциональной приспособленности ребенка к соци-

альным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе. Данные показатели свидетельствуют о том, что у детей без логоневроза меньший уровень тревожности, чем

у детей с логоневрозом, которым достаточно трудно выстроить коммуникацию и повысить уровень эмоционального интеллекта.

Таким образом, наша гипотеза о наличии различий частично подтвердилась, т.к. было обнаружено различие по тесту тревожности.

Литература:

1. Данилина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Степина Н. М. В мире детских эмоций. — М: Айрис Пресс, 2005. — 160 с.

Механизмы психологической защиты личности в подростковом возрасте

Шеенко Екатерина Игоревна, студент

Научный руководитель: Великанова Александра Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Статья вводит понятие «психологическая защита» согласно современному психологическому словарю. Автор указывает на основную роль защиты. В статье рассматриваются различные механизмы психологической защиты, такие как вытеснение, проекция, регрессия, замещение, отрицание, рационализация и реактивные образования. В статье автор трактует о риске использования психологической защиты в подростковом возрасте.

Ключевые слова: психологическая защита, механизм, деструктивный эффект, конструктивный эффект.

Понятие «психологическая защита» подразумевает систему, состоящую из регуляторных механизмов, которые выполняют функцию устранения травмирующих переживаний. Основная роль защиты заключается в том, чтобы «уравновесить взаимоотношения личности и среды, снять или уменьшить чувство тревоги, связанной с осознанием реального или субъективно переживаемого конфликта».

«В науке проблема психологической защиты нашла отражение в трудах З. Фрейда, А. Фрейд, Э. Фрома, К. Хорни. В русскоязычной психологии данный феномен изучали Р.М. Грановская, В.Г. Каменская, Е.С. Романова, Л.Г. Гребенников, А.В. Соловьева и др. Многие исследователи, в том числе и Р.М. Грановская, отмечают, что за счет механизмов психологической защиты человек не может в полной мере воспринимать этот мир» [5, с. 28].

Основоположником термина «психологическая защита» является З. Фрейд. В своей работе по лечению истерии гипнозом он отмечал попытки сопротивления, которые были оказаны на попытки врача привести бессознательные воспоминания в сознание больного. «Данный феномен Фрейд обозначил как вытеснение, первый и тогда единственный механизм защиты. В последующей работе ученого «Крайний и бескрайний анализ» появились обозначения других механизмов, а защита представляла собой совокупность всех этих механизмов, контролирующая поведение человека» [3].

Зигмундом Фрейдом были обоснованы и выделены следующие защитные механизмы: «вытеснение, проекция, регрессия, замещение, отрицание, рационализация, реактивные образования» [3].

Говоря об этой проблеме, З. Фрейд замечает: «Было установлено, что все вышеперечисленные механизмы активизируются

личностью «автоматически», что позволяет снижать негативное влияние различных переживаний. Механизм отрицания, к примеру, блокирует восприятие информации, которая каким-либо образом может травмировать личность. Что касается такого механизма как вытеснение, оно способствует выталкиванию из сознания человека негативной информации. Проекция подразумевает собой перенос на другого человека свои качества, черты, поступки при осознании их неприемлемости обществом и собственном нежелании их принимать. Замещение дает возможность перенести желаемое действие с недоступного объекта на доступный. Регрессия сходна в своем проявлении с инфантильностью. Рационализация заключается в оправдывании своего поведения более приемлемыми для себя объяснениями. Реактивные образования подразумевают демонстрацию противоположных истинным чувств» [3].

«Изучая механизмы психологической защиты, З. Фрейд и А. Фрейд отмечали, что в стрессовых ситуациях мозг человека неосознанно прибегает к использованию различных механизмов защиты для снижения общего состояния стресса. Благодаря им, общее состояние человека может немного улучшиться, но при этом влияние ситуации на человека не исчезнет, если мозг вытеснит ее в бессознательное. Такие механизмы своеобразным образом меняют картину сознательного восприятия человеком действительности, искажая воспринимаемую им реальность» [1].

«Многие ученые в рамках эмпирических исследований выявили наиболее часто встречающихся доминирующие механизмы психологической защиты в определенном возрасте. Так, Ф. Крамер, в результате своих исследований определил, что у подростков доминирует механизм проекции. Он позволяет мысленно возвысить себя и свою личность, отрицая не-

гативные стороны, при этом замечая их в окружающих людях. Проекция может вызвать у подростка агрессию по отношению к окружающим, так как негативные стороны, которые он проецирует, главным образом влияют на него изнутри, вызывая негативные эмоции» [1].

«В работах Е. Н. Андреевой отмечается, что наиболее часто выраженными психологическими защитами выступают проекция, гиперкомпенсация, вытеснение и регрессия» [2].

«Во многих случаях, при компенсации, девушки расставляют приоритеты жизни таким образом, что сфера, не приносящая им позитивных эмоций, полностью игнорируется их сознанием, что делает невозможным их рост в этой сфере. Юноши же, используют вытеснение, чтобы сферы, приносящие им негативные эмоции, стали менее заметны их сознанию и перешли в бессознательное состояние их личности» [4, с. 89]. Изучение защитных механизмов В. Г. Каменской и С. В. Зверевой в подростковом и юношеском возрасте показало сходные данные, отмечая преобладание проекции и рационализации.

Установлено, что в отечественной и зарубежной литературе бытует два основных мнения. Одни авторы принимают психологическую защиту как естественный и самое главное, положительный механизм, который способен уберечь от негативных и стрессовых ситуаций. Другие ученые пишут о негативном влиянии и отрицательных последствиях использования защитных механизмов при критических ситуациях. Произвольное непрекращающееся использование таких механизмов защиты как правило приводит к повторению прошлого опыта и ослаблению контакта с окружающим миром, а не к реальному решению конфликтной ситуации [1].

Рассматривая механизмы психологической защиты личности в целом, можно понять, что каждый из них безусловно выполняет функцию самосохранения и самозащиты, впоследствии чего приводит к устойчивой эмоциональной стабильности и говорит о позитивных результатах адаптивного процесса.

«Защита ставит так называемый барьер, что несколько ограничивает восприятие человека. Ограничение происходит во всех сферах, которые могут трактоваться человеческим мозгом, как опасная информация, способная нанести вред человеческой психике. Таким образом, мозг человека заставляет его жить в своеобразном коконе, не пропускающим любые намеки на негативную реакцию. Ряд авторов отмечают, что благодаря механизмам психологической защиты, можно заметить изменения психики человека, он становится более спокоен, не пропускает новые причины для негативных эмоций или вспышки

старых. Некоторые считают это хорошим влиянием, при том, что человек, чаще всего, может посмотреть на какую-то проблему как необычную рядовую ситуацию жизни и решить ее без дополнительных переживаний» [3].

«Например, наиболее распространенный механизм, отрицание, являясь психологическим барьером для внутреннего мира человека, позволяет переживать трагедию по частям, тем самым снижая разрушительное влияние подобных ситуаций на организм. При этом подросток не может адекватно воспринимать и осознавать сути проблемы и ее причин, система ценностей и установок деформируется психологической защитой, что может привести к появлению нарушений в поведении» [2, с. 91].

Зачастую, в подростковом возрасте могут возникать множественные ситуации, в которых подросток не может в полной мере оценить свое будущее и понять направление деятельности, уровень стресса начинает повышаться, подросток начинает жить в условиях постоянного эмоционального напряжения, что как правило, во многих случаях приводит к деструктивному поведению.

Любое использование механизмов защиты может иметь как конструктивные, так и деструктивные последствия. Если оценивать защитные механизмы как конструктивные, то их можно охарактеризовать следующим образом: позволяют адекватно переосмыслить ситуацию, найти альтернативные цели и выбрать оптимальные средства для их достижения, что помогает удовлетворить желания и потребности. Оценивая защитные механизмы личности в подростковом возрасте с деструктивной стороны, можно утверждать, что они связаны с искажением и отрицанием реальности, что в конечном счете может привести к патологическим изменениям личности.

Таким образом, феномен психологической защиты можно охарактеризовать как нормальный процесс, который защищает организм от психотравмирующих переживаний и неблагоприятных ситуаций, повышая его устойчивость в критических моментах. Однако важно отметить, что неконтролируемое использование таких механизмов может привести к серьезным последствиям, нарушению формирования личности и, соответственно, социальной дезадаптации.

Мы выяснили, что авторы не предлагают единое определение термина «психологическая защита», поэтому можно сделать общий вывод, что это совокупность приемов, направленных на снижение или устранение изменений, вызванных напряженными ситуациями, с целью сохранения психического здоровья.

Литература:

1. Урбанович, К. В. Изучение механизмов психологической защиты в подростковом возрасте / К. В. Урбанович, Ю. А. Полещук. — Текст: непосредственный // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном образовании. — Ярославль — Минск: Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского (Ярославль), 2022. — С. 341–343.
2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Китаев-Смык Л. А. — М.: Академический Проект, 2020. — 943 с. (Технологии психологии) — ISBN 978-5-8291-2733-6.
3. Болотин, Ю. Е. Механизмы психологической защиты в подростковом возрасте / Ю. Е. Болотин, К. А. Чугунова, Е. В. Якунина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 2. — С. 688–690.

Взаимосвязь лидерских качеств геймеров и эффективного командного взаимодействия

Шостак Никита Сергеевич, студент магистратуры

Научный руководитель: Шкилев Сергей Владимирович, кандидат психологических наук, доцент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В статье рассматривается влияние лидерских качеств геймеров на эффективность командного взаимодействия путём проведения регрессионного анализа показателей используемых методик.

Ключевые слова: командное взаимодействие, лидерские качества.

Возрастающая популярность киберспорта послужила причиной для формирования вопроса о том, каким образом проходят соревновательные матчи на непрофессиональном уровне, где команды формируются преимущественно методом случайного подбора, а среди воздействующих факторов зачастую отсутствует условие с наличием предварительной подготовки команды.

В связи с рассмотрением упомянутого выше вопроса была сформулирована гипотеза: лидерские качества геймеров положительно сказываются на эффективности командного взаимодействия, при условии оценки её путём изучения процента побед в матчах.

С целью подробного изучения специфики командного взаимодействия в соревновательных компьютерных играх нами было проведено эмпирическое исследование, рассматривающее влияние коммуникативных и организаторских склонностей, лидерских качеств и психологического типа личности на процент побед людей, увлекающихся соревновательными компьютерными играми.

Для исследования упомянутых ранее свойств личности нами были использованы следующие методики: тест Е. Жарикова и Е. Крушельницкого «Диагностика лидерских способностей», КОС-1, тест Кейрси.

Всего в исследовании приняли участие 71 человек.

Для проверки сформулированной гипотезы и подробного изучения данных, полученных в ходе проведения эмпирического исследования, было принято решение провести множественный регрессионный анализ данных, результаты анализа представлены в таблице 1.

Переменная «Процент побед» была отнесена к зависимой переменной, а показатели выраженности лидерских качеств, коммуникативных и организаторских склонностей к независимым переменным, то есть определяющими процент побед игрока. В результате регрессионного анализа была получена 1 регрессионная модель.

При анализе регрессионной модели «Процент побед» удалось обнаружить положительный β -коэффициент по показателю «Выраженность лидерских качеств» ($\beta=0,275$; при $p \leq 0,05$), это означает, что более высокая степень проявления лидерских качеств может благоприятно сказаться на эффективности командного взаимодействия, однако, важным будет отметить и то, что критически высокие значения по данному показателю, отражающие склонность к своего рода диктатуре, могут создать противоположный эффект, в случае, если командный коллектив не будет достаточно подготовлен для взаимодействия с авторитарным стилем управления, что дополнительно подчёркивает важность точного планирования проведения адаптационного периода в формировании команды, но стоит и выделить, что качественное построение плана развития коллектива в рассматриваемой сфере компьютерных игр применимо скорее к уровню киберспорта, нежели к случайному подбору, изучаемому в данном исследовании.

Уместно будет подробнее остановиться на анализе показателя «Выраженность лидерских качеств». Для подробного его изучения и выявления переменных, способных на него повлиять был проведён множественный регрессионный анализ данных, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 1. Множественный регрессионный анализ влияния показателей выраженности лидерских качеств, коммуникативных и организаторских склонностей на процент побед

Модель «Процент побед»						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
		β	Стандартная ошибка	β		
1	(Константа)	0,538	0,722		0,744	0,459
	Коммуникативные склонности	0,025	0,041	0,087	0,616	0,540
	Организаторские склонности	0,041	0,047	0,114	0,869	0,388
	Выраженность лидерских качеств	0,061	0,030	0,275	2,015	0,048
а. Зависимая переменная: Процент побед						

Таблица 2. Множественный регрессионный анализ влияния показателей психологического типа личности, коммуникативных и организаторских склонностей на выраженность лидерских качеств

Модель «Выраженность лидерских качеств»						
Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p	
	β	Стандартная ошибка	β			
1	(Константа)	1,654	0,381		4,338	0,000
	I	-0,068	0,030	-0,277	-2,260	0,027
	N	-0,014	0,023	-0,084	-0,589	0,558
	F	-0,029	0,023	-0,187	-1,244	0,218
	P	-0,004	0,019	-0,026	-0,217	0,829
	Коммуникативные склонности	0,020	0,020	0,134	0,997	0,322
	Организаторские склонности	0,042	0,024	0,223	1,740	0,087
а. Зависимая переменная: Уровень выраженности лидерских качеств						

Переменная «Уровень выраженности лидерских качеств» была отнесена к зависимой переменной, а показатели психологического типа, коммуникативных и организаторских склонностей к независимым переменным, то есть определяющим рассматриваемое свойство личности. В результате регрессионного анализа была получена 1 регрессионная модель.

При анализе показателя «I» ($\beta = -0,277$; при $p \leq 0,05$) нами был получен отрицательный β -коэффициент на достоверном уровне значимости, следовательно, более высокая степень развитости интроверсии игрока может неблагоприятно сказаться на уровне выраженности его лидерских качеств, анализ пока-

зателя «Организаторские склонности» ($\beta = 0,223$; при $p \leq 0,1$) позволил выявить положительный β -коэффициент на уровне статистической тенденции, основываясь на этом, мы можем сделать вывод о том, что при определенных условиях и воздействии дополнительных факторов существует определенная вероятность того, что организаторские склонности окажут влияние на проявление лидерских качеств.

Подводя итог проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что гипотеза, предполагающая влияние лидерских качеств на процент побед, как результат эффективного взаимодействия команды в компьютерных играх находит своё подтверждение.

Литература:

1. Мансурова, К. Д. Развитие киберспорта в России / К. Д. Мансурова, Н. А. Красулина, А. П. Смирнова // Вестник молодого ученого УГНТУ. — 2022. — № 2(18). — С. 81–84.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Применение здоровьесберегающих упражнений на уроках физкультуры и в жизненной деятельности

Данилов Артем Максимович, студент

Научный руководитель: Пичугин Максим Борисович, преподаватель боевой тактики, боевой и физической профессиональной подготовки
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

В статье автор исследует проблему искоренения физкультуры у современных детей и раскрывает возможности избежания этого недуга.

Ключевые слова: физкультура, спорт, дети.

За последние десять лет мы наблюдаем устойчивое снижение физического развития у детей. Вместо игр на свежем воздухе, дети все больше предпочитают проводить время в уюте своих домов перед компьютером. Все это делает работу физического культуры еще более значимой. Ведь для большинства детей учитель физкультуры является единственным человеком, способным помочь им в их физическом развитии и всегда быть в хорошей форме.

Основной целью нашей работы является привлечение учащихся к здоровому образу жизни и подвижным играм, а также поддержка их жизненного оптимизма и здорового соревновательного духа. Мы также ставим перед собой задачу воспитывать чувство товарищества и коллективизма.

Все уроки физической культуры строятся на основе здоровьесберегающих технологий. Мы учитываем возрастные особенности организма, оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок и применяем положительный подход к успеху («педагогика успеха»). Одним из важных аспектов сохранения здоровья учащихся являются игровые технологии. Игра позволяет не только приобрести уверенность, но и дает реальную возможность стать лидером. Поэтому на наших занятиях мы используем разнообразные подвижные и спортивные игры, которые объединяют народные и физические культуры. Личностно-ориентированные технологии помогают раскрыть индивидуальный потенциал каждого ученика и способствуют его социализации. Мы также стремимся сделать уроки наглядными, чтобы учащиеся могли представить, в каких реальных ситуациях могут понадобиться полученные навыки.

Например, при выполнении прыжка в длину с разбега. Это умение может быть использовано, например, для преодоления луж или канав. Мы показываем детям, как не упасть и как лучше приземлиться. Это стимулирует их мотивацию к изучению техники прыжка с разбега, и они быстрее и лучше справляются

с поставленной задачей. На уроках физической культуры очень важен индивидуальный подход к оценке достижений каждого ребенка с учетом его личных успехов.

Основной задачей является привлечение каждого ученика к изучению своего организма и осознанию его потенциала. Мы ведем «дневник самоконтроля по физической культуре», чтобы развивать у учащихся навыки самоконтроля и самооценки. С помощью этого дневника они могут наблюдать за уровнем своего физического развития и физической подготовки. Измерения проводятся три раза в учебный год — в сентябре, декабре и мае. Таким образом, мы можем наблюдать динамику исследуемых характеристик. В разделе «мое эмоциональное состояние» мы анализируем состояние самочувствия, активности и настроения.

«Дневник самоконтроля по физической культуре» является своего рода приложением к книжке физического состояния школьника. Мы также используем групповое обучение для оптимизации процесса обучения.

Групповые технологии при изучении разделов «гимнастика» последнее десятилетие непрерывно понижается уровень физического развития детей. Современные дети предпочитают уют своего дома и компьютерные игры на свежем воздухе. Однако, для большинства детей, учитель физической культуры становится единственным человеком, способным помочь им в совершенствовании физического развития и поддержке хорошей физической формы.

В основе всех уроков физической культуры лежат здоровьесберегающие технологии, которые учитывают возрастные особенности организма, оптимальное сочетание движений и статических нагрузок, а также положительные настройки на успех (педагогика успеха).

Одной из составляющих здоровьесбережения школьников являются игровые технологии, которые помогают учащимся не

только приобрести уверенность, но и предоставляют реальную возможность стать лидерами. Поэтому наши уроки физической культуры включают различные подвижные и спортивные игры, которые объединяют народную и физическую культуры. Личностно-ориентированные технологии в нашей работе способствуют раскрытию индивидуального потенциала учеников и их социализации.

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал интерес и пользу от урока. Мы стараемся использовать наглядные образы, которые помогают учащимся представить, в каких ситуациях в жизни могут пригодиться полученные навыки. Например, прыжок в длину: в какой ситуации он может быть полезен?

Например, чтобы перепрыгнуть лужу или канаву. И как не упасть при этом, как правильно приземлиться? Таким образом, появляется мотивация для изучения прыжка, и ученики быстрее и лучше справляются с поставленной задачей. На уроках физической культуры очень важен индивидуальный подход в оценке достижений детей, учитывая их личные успехи.

Для оптимизации учебного процесса используется групповое обучение. Применение групповых технологий при из-

учении гимнастики, спортивных игр позволяет увеличить плотность уроков, активизирует познавательную деятельность учеников. Информационно-коммуникативные технологии играют особую роль в современном образовании. На уроках и тренировках мы используем электронную версию тактических схем и технических действий в играх, таких как баскетбол, футбол, мини-футбол.

Использование электронных схем помогает учащимся лучше понять структуру упражнений и тактику игры. На практических занятиях они тоже легче повторяют элементы упражнений с мячом и без него. Во внеурочной деятельности наши задачи реализуются через спортивные клубы, такие как лыжные гонки, баскетбол, волейбол, туризм, а также через организацию спортивных праздников, соревнований, фестивалей и туристических слетов.

Использование современных образовательных технологий в комплексе помогает снизить заболеваемость ОРВИ и ОРЗ, уменьшить пропуски учебных занятий без уважительных причин, а также достигать высоких результатов на соревнованиях и туристических слетах.

Литература:

1. Менчинская Е. А. Основы Здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е. А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. М.: ВАКО, 2007. — 102с.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. — М., Просвещение, 2002–105с.
4. Бутин И. М., Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 80 с.
5. Решетников, Н. В. Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников. — М.: Academia, 2015. — 480 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М.: Юнити, 2016. — 431 с.
7. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 528с.
8. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. — М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. — 319с.

Изучение характера пищевого поведения, образа жизни учащихся в контексте проблемы избыточного веса

Лалаян Рузана Суреновна, кандидат медицинских наук, ассистент;

Куратник Владислав Игоревич, ассистент;

Жеренко Олеся Владимировна, студент;

Игельштейн Анна-Меира Антоновна, студент;

Залмуева Патимат Магомедовна, студент;

Цыганок Георгий Юрьевич, студент

Ростовский государственный медицинский университет

В статье представлено исследование проблемы избыточного веса современной молодежи. Проводилось изучение весовых показателей, анкетирование студентов 3 курса педиатрического факультета Ростовского Государственного Медицинского Университета, в отношении их: характера питания, частоты двигательной активности, спортивных занятий. Опрос учащихся продемонстрировал низкую приверженность юношей и девушек к активным физическим занятиям, спорту.

Изучены мнения студентов о преодолении избыточного веса. Установлено, что факторами, способствующими возникновению ожирения, являются не только нерациональное пищевое поведение, но и отсутствие достаточной двигательной активности, и знаний о методах коррекции данной проблемы.

Ключевые слова: студенты, учащиеся, физическая подготовка, спорт, двигательная активность, пища, избыточный вес.

Настоящее время — век активного введения нанотехнологий, компьютеризации, роботизации во многих сферах жизни. Однако технические достижения не всегда способствуют позитивным результатам. Так в связи с перечисленным всё чаще, прослеживается тенденция к малоподвижному образу жизни. Это приводит к расстройствам пищевого поведения, невольно способствуя изменению массы тела в сторону её увеличения. Немаловажную роль в этом вопросе играют и средства массовой информации, проповедуя, популяризируя и культивируя, идею быстрого питания и насыщения организма калорийной пищей. Кроме того, большое значение в дисбалансе желудочно-кишечного тракта играют и стрессовые ситуации. Все эти факторы также вызывают значительные сбои в обмене веществ в сторону повышенного питания или ожирения.

В нашей стране повышение индекса массы тела регистрируется в диапазоне от 25–30 процентах случаев, а ожирением страдает до 20 процентов человек. При этом среди детей этот показатель равен 10 процентам, однако при их взрослении данные цифры увеличиваются. Данная проблема в некоторых европейских странах — Англии, Германии, и в Америке, явилась поводом для беспокойства в государственном масштабе. Актуален этот вопрос и в России [1]. С этой целью в нашей стране в учебных заведениях проповедуются идеи здорового образа жизни, широко проводится диспансеризация всех слоёв и возрастных групп населения. Особенное значение уделяется растущему поколению, молодёжи, так как именно эта возрастная категория будет создавать общество будущего [2–4].

Учитывая вышеперечисленные факторы, целью нашего изучения явилось: установление причин, определяющих склонность молодого поколения к избыточному весу. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- а) установить причины, приводящие к прогрессированию ожирения у учащихся;
- б) предложить меры для улучшения ситуации по данной проблеме.

Нами были обследованы 78 юношей и девушек в возрасте от 17–25 лет. Измеряли вес и рост по общепринятой методике. Вычисление индекса массы тела определило: 7 студенток и 5 юношей имели повышенную массу тела, у остальных учащихся ИМТ не выходил за физиологические рамки.

При анкетировании данного контингента студентов был поставлен ряд вопросов. Страдали ли вы от повышенной массы тела в пубертатном периоде? Данные опроса показали, что многие студенты (86,6%) не отмечали избытка веса в упомянутом промежутке времени. Также был задан вопрос: «какова по вашему мнению ваша масса тела в настоящее время?». 17 студентов ответили, что считают себя «толстыми», 28 — нормальными, а остальные 33 худощавыми. Учитывая визуальное отсутствие повышенного питания опрашиваемого контингента лиц, напрашивается вывод о предвзятости и необъективности суждений отдельных студентов, по отношению к своему внешнему виду. По-видимому, в данном случае играют негативную роль современные суждения общества о красоте худощавых девушек.

Далее был задан вопрос о том, есть ли ожирение у ваших близких — мамы и папы? Многие опрошенные ответили положительно, то есть большинство родителей студентов имеют вес, превышающий норму. Следующий вопрос: Имеются ли у вас проблемы с эндокринной системой? Такие нарушения были отмечены у 3х человек.

В анкетировании был включён опрос о характере, сбалансированности пищи, кратности её употребления. Меньшее количество учащихся считают характер своего питания в течение дня правильным, имеют трёхразовое употребление пищи. Большой процент студентов (92,3%) отмечает нарушение кратности употребления пищи, отсутствие в ней жидких блюд, приготовление продуктов на «скорую руку», преобладание в еде фастфуда. Как выяснилось из опроса, не все студенты понимали вред «уличной еды», не обращали внимания на состав пищи, так как в приоритете было «побыстрее насытиться».

Учитывая, что еда быстрого приготовления имеет специфику обработки продуктов, подвергается более тщательной обработке, длительному замораживанию, содержит высокий калораж, множество пряных специй, большая часть девушек и юношей отмечали повышение своего веса по сравнению с исходным на 2–3 кг за пол года. Лишь 7 учащихся (6,6%), подчеркнули, что имеют полноценное трёхразовое питание. И что наиболее осложняет ситуацию, так это отсутствие знаний о вреде фастфуда и мнения студентов о безопасности данного способа приготовления и вида пищи. Быструю пищу чаще всего употребляют юноши, с различной кратностью в неделю.

Был задан вопрос и о том, занимаетесь ли вы физической культурой, присутствует ли в вашей жизни двигательная активность, насколько вы привержены к спорту? Так как предупредить ожирение может не только сбалансированное питание, но и достаточная физическая подготовка. Данные опроса приведены ниже, в виде диаграммы.

Обозначенные цифры отражают невысокий уровень двигательной активности студентов, отсутствие стремления к активному времяпровождению, в контексте совершенствования именно физической подготовки. При этом именно девушки имеют меньшую склонность к активной деятельности, ведут неподвижный образ жизни. Данная ситуация у респондентов имеет вполне логическое объяснение, так как они констатируют «катастрофическую» нехватку времени в связи с загруженностью на занятиях. Как видно в диаграмме большая часть студентов отдаёт предпочтение прогулкам на воздухе, игнорируя занятия, связанные с физической культурой, спортом.

Кроме того, некоторые студенты совмещают учёбу и работу. На вопрос о том, что обуславливает уменьшение веса, что значит для вас здоровый образ жизни, большинство учащихся отметили: двигательную активность, занятия спортом. Такие суждения показывают верные представления о значимости физической культуры в жизни студенческой молодёжи. В рамках анкетирования был задан и вопрос о том, способствует ли курение сбрасыванию веса? Ряд студентов считает, что именно эта вредная привычка помогает эффективно уменьшить вес, что



демонстрирует ограниченность ряда учащихся, и ошибочную позицию в данном вопросе. Установлено, что отсутствие голода у курильщиков, вызвано пагубным влиянием никотина на желудочно-кишечный тракт, ингибирование им всех этапов процесса переваривания пищи, что в том числе приводит и к дефициту витаминов, сопровождающих физиологический обмен [1]. Такие ошибочные суждения, возможно, являются своеобразным инструментом для выгораживания своего поведения.

Подводя итог анкетирования, мы выявили факторы, определяющие предрасположенность учащихся к избытку веса:

- 1) нерациональное питание,
- 2) неверное пищевое поведение,
- 3) малоподвижный образ жизни
- 4) отсутствие информации о правильном, сбалансированном питании,
- 5) минимум знаний о вреде ожирения, и ошибочных методах его преодоления.

Таким образом, основными факторами, предупреждающими лишний вес являются: правильное пищевое поведение и достаточная двигательная активность. При этом необходимо обозначить: пища должна быть сбалансированной, витаминизированной, приём пищи трёхразовым, с исключением из еды «быстрой пищи», с физиологичным соотношением основных компонентов пищи — углеводов, жиров, белков, витаминов. Рациональное питание должно сочетаться с адекватной физической нагрузкой, движением, что будет сопровождаться сжиганием лишней энергии, полученной организмом в результате несбалансированного усвоения употребляемых продуктов.

Не стоит сбрасывать со счетов и важность распространения информации, общественного мнения, и сознания о пользе для организма различных упражнений, тренировочных занятий, соревновательных состязаний для победы с ожирением и гиподинамией.

Литература:

1. Цыденова Я. С. Профилактика ожирения среди студенческой молодежи // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 7-1. — С. 53–55.
2. Барило А. В., Куратник В. И., Мирошникова Д. А., Ковалева Л. А. Исследование двигательной активности, объективного статуса, взглядов о рациональном подходе к здоровью, жизненных приоритетов учащихся лечебно-профилактического факультета медицинского университета — РостГМУ // Евразийский союз учёных. — 2023. — № 10 (111)/2023, — Т. 1 — С. 3–6.

3. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодёжи в современных условиях: проблемы и перспективы развития // Материалы студ. научно — практ. конференции. 7 апреля, 2021 г. Екатеринбург.
4. Раевский Д. А., Качалов С. Б., Румянцев В. П., Мальшев Е. В. Двигательная активность и самоконтроль в процессе жизнедеятельности студентов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта — 2019. № 10(176). С. 287–291.

Физическая культура в жизни студента

Мартынюк Роман Юрьевич, студент

Научный руководитель: Соколова Анжелика Вадимовна

Карагандинский технический университет имени Абылкаса Сагинова (Казахстан)

Одной из актуальных проблем является невосприятие всерьёз посещения студентами занятий физической культуры. В нынешнее время студенты не придают значения поддержанию физической подготовки, что сказывается на их здоровье. Сидячий образ жизни, характерный для большинства студентов, может привести к ряду проблем со здоровьем, таких как ожирение, проблемы с позвоночником и даже повышенный стресс. Отсутствие физической нагрузки приводит к тому, что организм студента становится все менее ловким, подвижным, а жизнедеятельность всех органов и систем — все более вялой. И наоборот при регулярной физической активности увеличивается продолжительность жизни и улучшает ее качество.

В КарТУ, вузе в котором я обучаюсь, имеется целый спортклуб с различными секциями: баскетбол, волейбол, футзал, легкая атлетика, казакша курес, теннис, тогызкумалак, шашки, шахматы и другие. Это может стать отличным досугом для каждого студента.

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из нескольких игроков. Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо соперника и помешать другой команде забросить его в свою корзину.

Волейбол — также командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок обороняющейся команды допустил ошибку. При этом игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

Баскетбол и волейбол подходят для студентов, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и предпочитающих активные виды спорта.

Лёгкая атлетика — вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Требуется от студента большой выносливости.

Теннис — вид спорта, который является также одиночной игрой (в некоторых случаях играют по два человека), в котором соперничают два игрока. Задачей соперников является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения

мяча на игровом поле на половине соперника. Может помочь развить студенту высокую концентрацию внимания и ловкость.

Тогызкумалак — семейная игра в манкалу, в которую играют в Казахстане. В игре тогыз кумалак используется специальная доска с двумя рядами маленьких отверстий, называемых «отау» (по девять в каждом ряду) и двумя базовыми отверстиями, которые называются «казан». «Казан» игрока находится ближе к стороне противника. В начале игры имеется 162 камня, называемых «кумалаками», по девять камней в каждой маленькой лунке. Игрок выигрывает игру, если он соберет 82 камня в свой «казан». Если у каждого игрока одинаковое количество камней в «казане», то игра завершается вничью. Эта игра поможет стать студенческому коллективу более сплочённым.

Не все студенты по состоянию здоровья могут позволить себе посещать секции с активными видами спорта. Для них в ВУЗе имеется ЛФК — лечебная физическая культура, которая направлена на помощь студентам, имеющим различные заболевания. Так же они могут ходить на шашки и шахматы, игры которые помогают интересно провести время и развивают логическое мышление.

Шашки — логическая настольная игра для двух игроков, заключающаяся в передвижении определённым образом фишек-шашек по клеткам шахматной доски. Во время партии каждому игроку принадлежат шашки одного цвета: чёрного или белого. Цель игры — взять все шашки соперника или лишить их возможности хода. Существует несколько вариантов шашек, различающихся правилами и размерами игрового поля.

Шахматы — настольная логическая игра с шахматными фигурами на 64-клеточной доске, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Игра заключается в том, что игроки поочередно делают ходы. Первый ход делают белые. Ход заключается в том, что игрок перемещает одну из своих фигур на другое поле по определённым правилам. Игра завершается выигрышем одной из сторон или ничьей. В случае нарушения правил обоими игроками может быть засчитано обоюдное поражение.

Студентам следует помнить, что занятие физической культурой имеет ряд преимуществ таких как:

Укрепление здоровья сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) — основная причина смертности и инвалидности во всем мире. Риск развития болезней сердца и сосудов можно значительно снизить правильными тренировками. Физическая активность способствует улучшению

кровообращения, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии и других проблем с сердцем.

Регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на контроль веса. В современном быстро меняющемся мире студенты часто имеют ограниченное время для приготовления здоровой пищи и могут прибегать к фаст-фуду и полуфабрикатам. Однако регулярные физические упражнения могут помочь компенсировать негативные последствия неправильного питания, сжигая калории и ускоряя обмен веществ в организме. Это может помочь студентам поддерживать здоровый вес и снизить риск проблем со здоровьем, связанных с ожирением.

Укрепление мышц и суставов. Боль и дискомфорт в суставах, ограничение подвижности — проблемы, с которыми сталкивается практически каждый человек, к сожалению не смотря на возраст. Ранее считалось, что от болевых ощущений страдали только люди преклонного возраста и профессиональные спортсмены, но сегодня артрит, артроз, остеохондроз и другие заболевания опорно-двигательного аппарата встречаются даже у молодых людей. Лечение позвоночника и суставов — сложный и длительный процесс, а их профилактика позволяет надолго отложить визит к врачу.

Улучшение общей физической формы и энергии. Регулярные тренировки повышают общую выносливость и уровень энергии, делая человека более активным и продуктивным в повседневной жизни. Недостаточно просто выполнять комплекс упражнений, чтобы поддерживать хорошую физическую форму. Нужно выполнять упражнения правильно, а также придерживаться здорового питания и образа жизни.

Улучшение психического здоровья. Психическое здоровье человека находится под постоянным влиянием неблагоприятных внешних и внутренних факторов, которые называются стрессорами. Это могут быть перемены в образе жизни, трудности на работе, недостаток общения, личные и финансовые проблемы, конфликты и многое другое. Физическая активность способствует выделению эндорфинов — гормонов счастья, что помогает справляться со стрессом, тревогой и депрессией.

Повышение иммунитета. Иммунная система играет крайне важную роль в жизнедеятельности человека. Она представляет собой комплекс органов и клеток, направленный на выполнение иммунологической функции, т.е. на защиту организма от генетически чужеродных веществ, поступающих извне или образующихся в самом организме. Регулярные тренировки могут укрепить иммунную систему, что снижает вероятность заболеваний и инфекций.

Поддержание здоровья мозга. Мозг — самый важный орган в нашем теле, от которого зависит наше мышление, память, эмоции и координация движений. К сожалению, чем мы становимся взрослее, тем сильнее мы подвержены таким заболеваниям как: болезнь Альцгеймера, инсульт, деменция и т.п. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению когнитивных функций, памяти и концентрации внимания, что очень важно для студента.

Формирование правильных привычек. Занятия физической культурой и спортом могут способствовать формированию здоровых привычек в отношении питания, сна и общего образа жизни.

Социальные выгоды. Участие в физических активностях часто связано с социализацией, возможностью общения с другими людьми, что способствует формированию здоровых социальных связей.

Кроме секций, имеющих в ВУЗе студенты могут посещать и другие спортивные организации. Такие как бассейны, спортивные клубы, фитнес-залы и прочие.

Самыми полезными видами спорта можно назвать те, которые ставят своей целью общее укрепление и оздоровление организма и всех его систем, а не направлены на достижение различных рекордов и преодоление трудностей.

Так например гимнастика является одним из таких видов спорта. Сюда можно отнести не только собственно саму гимнастику во всех ее разновидностях (художественная, утренняя, ритмическая гимнастика и так далее) но и направления, возникшие на стыке нескольких оздоровительных систем: фитнес, пилатес, аэробика, йога, ушу. Данные виды физической нагрузки хороши тем, что в том или ином виде подходят практически всем без исключения: подобрать комплекс упражнений можно как для ребенка, студента, так и для пожилого человека, при этом учитывая особенности каждой возрастной категории.

Плавание является самым полезным видом спорта по мнению многих докторов. И с этим тяжело поспорить. Во время занятий плаванием происходит равномерное укрепление всего тела: напрягаются все группы мышц. Также занятия в воде можно засчитывать и за полноценные тренировки, потому что они действительно помогают развивать и силу, и выносливость, и тонус, а также развивают метаболизм. Помимо увеличения общей выносливости, занятия плаванием положительно влияют на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Занятия плаванием помогает эффективно похудеть: в среднем, примерно за час плавания сжигается в районе 400 калорий. Для студентов, подверженных постоянным стрессам оно и вовсе незаменимо, так как борется с усталостью и раздражительностью, нормализует общий эмоциональный фон и способствует повышению стрессоустойчивости.

Бег — еще один очень полезный вид физической нагрузки, который задействует все группы мышц. К тому же бег улучшает работу лёгких, повышает эффективность газообмена, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Кислород эффективнее поступает в ткани организма, организм очищается от шлаков. Иммунная система организма становится более устойчива к вирусам и бактериям. В случае возникновения злокачественных клеток, организм активнее с ними включается в борьбу. Бег трусцой является хорошей профилактикой гипертонической болезни, но может быть противопоказан людям, которые уже имеют проблемы с сердцем. В целом, бег мягко воздействует на организм, стимулирует кровоснабжение и активно используется в программах снижения веса.

Во многих университетах проходят спортивные мероприятия, соревнования, которые могут помочь студентам в достижении личных рекордов и побед.

В заключении хочу сказать, что здоровье человека — очень хрупкая система, требующая постоянного контроля и поддержки. В то время как физкультурно-оздоровительная работа в университете является проводником в формировании здорового образа жизни среди студентов ВУЗа.

Литература:

1. Бароненко В. А. Рапорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента Учебник — М. Альфа-М, 2003.
2. Н. Ю. Васнецова Теннис для начинающих — 2001
3. Молдавский техникум физической культуры и профессор Ю. Д. Железняк Спортивные и подвижные игры: учебник для С 73 средних спец. учебных заведений физ. Культ. — 1984
4. В. Г. Бичев Самостоятельные занятия по физической культуре, как форма повышения физической активности современного студента — 2019
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. Для институтов физической культуры — 1991

Влияние плавания на физическое развитие сотрудников уголовно-исполнительной системы

Полякова Евгения Викторовна, курсант
Научный руководитель Гордиенко Евгений Геннадьевич, преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

В статье автор исследует влияние плавания на физическое развитие.

Ключевые слова: плавание, физическое развитие, влияние, сотрудники уголовно-исполнительной системы.

В наше время, когда физическая активность становится все более важной составляющей здорового образа жизни, необходимо обратить внимание на различные виды спортивной деятельности. Одним из таких видов является плавание, которое уже давно признано одним из самых полезных для организма. Исследования показывают, что регулярное занятие плаванием может оказывать значительное влияние на физическое развитие людей, в том числе на сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Уголовно-исполнительная система является одной из самых ответственных и сложных сфер деятельности государства. Сотрудникам этой системы требуется высокая физическая подготовка и непрерывная поддержка своего физического состояния для успешного выполнения своих задач. В этом контексте плавание может быть эффективным инструментом для поддержания здоровья и улучшения физической формы сотрудников.

Физическое развитие играет важную роль в жизни любого человека, независимо от его профессиональной деятельности. Однако для сотрудников уголовно-исполнительной системы, занимающихся службой безопасности и контролем за заключенными, физическая подготовка особенно важна.

Основы физического развития состоят из нескольких компонентов: силы, выносливости, гибкости и координации движений. Каждый из этих компонентов имеет свою значимость для сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Сила является одним из ключевых аспектов физического развития. Сильный сотрудник может легче выполнять свои обязанности, требующие физических усилий, такие как задержание преступника или обеспечение порядка в местах лишения свободы. Также силу можно использовать для самозащиты при возможных конфликтах со заключенными.

Выносливость также очень важна для сотрудников уголовно-исполнительной системы. Работа в данной сфере требует постоянного пребывания в состоянии готовности к физическим нагрузкам. Благодаря выносливости, сотрудники могут легче переносить длительные смены и выполнять свои обязанности без усталости.

Гибкость является неотъемлемой частью физического развития. Гибкий сотрудник может выполнять разнообразные движения без риска получения травмы. Это особенно важно при задержании преступника или при выполнении других служебных обязанностей, требующих активных движений.

Координация движений также имеет большое значение для сотрудников уголовно-исполнительной системы. Она позволяет им более точно контролировать свое тело и быть готовыми к неожиданным ситуациям. Координация движений помогает избежать ошибок и повысить эффективность службы безопасности.

Кроме того, плавание имеет низкую травматичность, что делает его безопасным видом физической активности для сотрудников уголовно-исполнительной системы. В отличие от некоторых других видов спорта, плавание мало травмирует суставы и мышцы, что позволяет сотрудникам сохранять свою работоспособность на протяжении долгого времени. [1]

В целом, плавание оказывает положительное влияние на физическое развитие сотрудников уголовно-исполнительной системы. Оно помогает развить силу, выносливость, гибкость и координацию движений. Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению общей физической формы и повышению работоспособности сотрудников. Поэтому рекомендуется включать плавание в программу физической подготовки для сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Плавание является одним из самых полезных видов физической активности, который оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние человека. Сотрудники уголовно-исполнительной системы, занимающиеся непростой и ответственной работой, также могут получить ряд преимуществ от занятий плаванием.

Плавание способствует снятию стресса и напряжения, которые накапливаются у сотрудников данной системы в связи со спецификой выполняемых ими задач. [2] Регулярные тренировки в бассейне помогают расслабиться и освободиться от негативных эмоций, что благоприятно влияет на общее психологическое состояние. Плавание способствует выработке эндорфинов — гормонов радости и хорошего настроения, что помогает повысить самооценку и улучшить эмоциональное благополучие.

Кроме того, занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как выносливость и настойчивость. Усиление физического потенциала помогает сотрудникам уголовно-исполнительной системы лучше справляться со стрессом и повышать свою работоспособность в сложных ситуациях. Плавание требует от человека не только физических нагрузок, но и психологической концентрации, что способствует развитию силы воли и уверенности в своих возможностях.

Плавание является одним из видов коллективного спорта, поэтому занятия этим видом активности могут иметь положительное влияние на социальную адаптацию и командный дух сотрудников уголовно-исполнительной системы. Совместные тренировки в бассейне способствуют формированию дружеских отношений и командного духа между коллегами.

Литература:

1. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Васильева У. Ю., Мелихов Я. П., Ляшенко А. А. Влияние плавания на общее состояние организма. Электронный научный журн. 2017.

Кроме того, плавание может стать хорошей возможностью для создания новых связей за пределами профессионального окружения. Участие в соревнованиях, тренировках и других мероприятиях, связанных с плаванием, позволяет сотрудникам уголовно-исполнительной системы расширить круг общения и установить контакты с людьми из других организаций и профессий. [1]

Таким образом, плавание оказывает положительное влияние на физическое и психологическое развитие сотрудников уголовно-исполнительной системы. На практике это проявляется в улучшении общего самочувствия, повышении работоспособности, снятии стресса и напряжения. Кроме того, занятия этим видом активности способствуют формированию командного духа и социальной адаптации. Поэтому рекомендуется включать плавание в программу физической подготовки сотрудников данной системы для достижения оптимальных результатов как в работе, так и в личной жизни.

В заключение, организация плавательных тренировок для сотрудников уголовно-исполнительной системы является важной составляющей их физического развития. Соблюдение вышеуказанных рекомендаций поможет создать оптимальные условия для достижения максимального эффекта от занятий плаванием и обеспечит лучшие результаты в работе сотрудников. Регулярные тренировки способствуют повышению общей работоспособности, снижению стресса и улучшению физического состояния, что является необходимым для успешного выполнения служебных задач в уголовно-исполнительной системе.

Спортивное питание: польза и вред

Пономарёв Александр Сергеевич, сотрудник
Академия Федеральной службы охраны Российской Федерации (г. Орел)

В современном мире, где физическая активность становится неотъемлемой частью жизни многих людей, вопрос спортивного питания становится все более актуальным. Спортсмены, активные занятия фитнесом, люди, стремящиеся к здоровому образу жизни, все они обращают внимание на роль питания в достижении своих целей. Однако, как и в любой области, здесь присутствуют и свои тени. В данной статье рассмотрим как пользу, так и возможные вредные аспекты спортивного питания.

Научная новизна

Научные исследования в области спортивного питания активно ведутся уже десятилетиями. Специалисты изучают

влияние различных добавок, белков, углеводов и жиров на физическую активность, восстановление и общее здоровье. Новые открытия в области биохимии и физиологии позволяют более точно определить, какие вещества действительно полезны, а какие могут вызвать проблемы.

Практическая значимость

Для тех, кто активно занимается спортом, спортивное питание может стать ключевым компонентом достижения поставленных целей. Белки, аминокислоты, витамины и минералы, в нужных пропорциях, могут ускорить восстановление мышц, улучшить выносливость и общую физическую форму.

Однако, неправильное использование добавок или избыточное потребление белка также может привести к проблемам, таким как повреждение почек или печени.

В современном обществе все больше людей становятся сторонниками активного образа жизни. Фитнес-клубы, спортивные мероприятия и занятия на свежем воздухе становятся неотъемлемой частью повседневной рутины. Вместе с этим возрастает интерес к вопросам правильного питания, и спортивное питание становится все более популярным средством достижения желаемой формы и уровня физической активности.

Основная часть

Спортивное питание — это специализированные продукты и добавки, предназначенные для улучшения физической активности и достижения спортивных результатов. Эти продукты могут включать в себя белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и другие вещества, необходимые для поддержания здоровья и эффективной тренировки.

Спортивное питание обычно подразделяют на классы, наиболее известны следующие:

- Высокобелковые продукты (белки, часто их называют протеинами)
- Углеводно-белковые смеси

- Аминокислоты
- Донаторы оксида азота (NO-формулы)
- Жирозжигатели
- Лецитин (L-карнитин)
- Специальные препараты
- Креатин
- Антикаatabолики
- ВСАА
- Фосфатидилсерин
- Препараты, повышающие уровень тестостерона
- Средства для укрепления суставов и связок
- Витамины, минералы и витаминно-минеральные комплексы
- Энергетики
- Кофеин
- Изотоники

Польза спортивного питания

Спортивное питание имеет ряд явных преимуществ. Во-первых, оно способствует ускоренному восстановлению мышц после физической активности. Белки и аминокислоты, содержащиеся в спортивных добавках, помогают восстанавливать поврежденные ткани, что особенно важно для тех, кто занимается силовыми тренировками. Во-вторых, правильно по-



Рис. 1. Виды спортивного питания

добранное спортивное питание может улучшить выносливость и энергетический баланс организма. Углеводы предоставляют быстрый источник энергии, необходимый во время тренировок. Это особенно актуально для атлетов, участвующих в высокоинтенсивных видах спорта.

Спортивное питание предназначено для лиц, систематически управляющих балансом питания и активно участвующих в физических тренировках. Разнообразие продуктов в форме таблеток, порошков и коктейлей подразделяется на несколько категорий:

1. Гейнеры (белково-углеводные коктейли):
 - Цель: Предоставление организму быстрого поступления белка и углеводов для восстановления энергии, затраченной в ходе тренировок.
2. Энергетики:
 - Основной компонент: Кофеин, используемый в различных дозировках и сочетаниях.
 - Цель: Стимуляция организма, обеспечение дополнительной энергии.
3. Витаминно-минеральные комплексы:
 - Особенности: включают в себя витамины группы В, однако их отдельный прием нецелесообразен при сбалансированном питании. Дефицит следует корректировать совместно с врачом.
 - Цель: Поддержание здоровья и нормализация потребления макро- и микроэлементов.
4. Жиросжигатели:
 - Состав: В основном, содержат кофеин и стимуляторы.
 - Эффект: Неоднозначен, проявляя либо минимальное воздействие, либо вызывая полное отсутствие дополнительного энергетического расхода и подавление аппетита. Возможны заметные побочные эффекты.
5. L-карнитин:
 - Характеристика: Вещество, синтезируемое организмом, играющее роль в окислении жирных кислот в митохондриях. Эффективность внешнего приема научно не подтверждена.
6. Фармакологические препараты:
 - Тип: препараты с узкоспециализированным действием.

- Особенности: имеют узконаправленное воздействие на организм.

7. Стероидная группа препаратов:

- Статус: запрещены и представляют опасность для здоровья. Не относятся к сфере спортивного питания.

Вред спортивного питания

Однако, несмотря на явные преимущества, спортивное питание может также иметь свои негативные стороны. Например, избыточное потребление белка может привести к перегрузке почек и повреждению печени. Также, неконтролируемое употребление добавок, особенно тех, которые содержат стимуляторы, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, включая нарушения сердечной деятельности и бессонницу.

Основные противопоказания

У лиц, проявляющих предрасположенность к аллергическим реакциям или непереносимости продуктов, при употреблении специфических форм спортивного питания возможно возникновение симптомов, аналогичных реакциям на другие аллергены.

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы категорически противопоказано использование энергетических добавок. Длительное употребление указанных продуктов может способствовать развитию гипертонии и других сердечно-сосудистых осложнений.

Гейнеры не рекомендуется принимать индивидуумам с серьезными нарушениями метаболических процессов в организме.

Порядок употребления спортивного питания

1. Белки:

- Перед тренировкой: прием белков до физической активности способствует повышению аминокислотных уровней в крови, поддерживая анаболический эффект.



Рис. 2. Предпочтения покупателей как наиболее полезного спортивного питания

– После тренировки: белки после физической нагрузки помогают в восстановлении и синтезе белка, способствуя регенерации мышц.

2. Углеводы:

– Перед тренировкой: углеводы обеспечивают энергию для оптимальной физической активности, поддерживая гликогеновый запас.

– После тренировки: прием углеводов после тренировки способствует восстановлению гликогена и уменьшению катаболизма.

3. Жиры:

Распределение: Жиры должны быть включены в общую диету для обеспечения энергии и поддержания общего здоровья, но их прием перед тренировкой рекомендуется уменьшить.

4. Витамины и минералы:

Регулярный прием: важно обеспечивать адекватное потребление витаминов и минералов для поддержания общего здоровья и оптимальной функции организма, что особенно важно для активных людей.

5. Креатин:

Длительное употребление: креатин может быть эффективным для улучшения физической производительности при регулярном употреблении в течение длительного времени.

6. Восстановительные средства:

После тренировки: применение специальных восстановительных средств, содержащих белки и углеводы, может ускорить процесс восстановления.

7. Индивидуальные потребности:

Адаптация к потребностям: рекомендации по употреблению спортивного питания могут различаться в зависимости от индивидуальных потребностей, целей тренировок и общего здоровья.

Важно отметить, что конкретные рекомендации могут различаться в зависимости от типа тренировок, индивидуальных особенностей и целей. Перед внесением изменений в рацион рекомендуется проконсультироваться с квалифицированным специалистом, таким как диетолог или тренер.

Мнение врачей о спортивном питании и БАДах [5]

Взгляды медиков на применение спортивных добавок представляют собой разнонаправленный спектр мнений. Некоторые врачи высказывают сомнения относительно необходимости включения спортивного питания в рацион обычных людей, указывая на потенциальные риски для здоровья, связанные с длительным употреблением этих добавок.

Другие специалисты отмечают, что в условиях отсутствия противопоказаний спортивные добавки могут быть относительно безопасными для широкого круга лиц и даже полезными в определенных ситуациях:

Литература:

1. Смит, Дж., и Уилсон, М. (2018). «Роль питания в оптимизации здоровья и результатов для военнослужащих». Журнал Международного Общества Спортивной Нутриции, 15(1), 35.
2. Уильямс, М. Х. (2018). «Питание для здоровья, фитнеса и спорта». McGraw-Hill Education.
3. Крайдер, Р. Б., Уилборн, К. Д., и Тейлор, Л. (2010). «Обзор питания и спорта ISSN: исследования и рекомендации». Журнал Международного Общества Спортивной Нутриции, 7(1), 7.

1. Интенсивные тренировки:

– При выполнении высокоинтенсивных тренировок, например, силовых или выносливых, спортивные добавки, такие как белковые коктейли, могут помочь в восстановлении мышц и компенсации энергетических затрат.

2. Увеличение мышечной массы:

– Для тех, кто стремится к увеличению мышечной массы, гейнеры (белково-углеводные коктейли) могут быть полезными, обеспечивая организму дополнительные калории и белок для роста мышц.

3. Ускоренное восстановление:

– После интенсивных тренировок или соревнований спортивные добавки могут помочь ускорить процесс восстановления, предоставляя организму необходимые питательные вещества.

4. Длительные тренировки или соревнования:

– Во время продолжительных физических нагрузок, таких как марафоны или веломарафоны, энергетические гели или напитки могут помочь поддерживать уровень энергии и предотвращать истощение.

5. Дефицит определенных веществ:

– При выявленных дефицитах витаминов, минералов или других питательных веществ спортивные добавки в виде витаминно-минеральных комплексов могут быть рекомендованы для поддержания нормального здоровья.

6. Полезны при специфических целях:

– Например, использование креатина может быть целесообразным для улучшения производительности в кратковременных высокоинтенсивных упражнениях.

Однако подчеркивается, что принятие решения о включении спортивных добавок в рацион следует предпринимать обдуманно и под наблюдением специалистов, таких как тренеры или нутрициологи. Недостаточно проведенных исследований и недостаточная регулировка данной области позволяют различным врачам формировать своеобразные подходы к вопросу применения спортивного питания, что подчеркивает необходимость индивидуализации советов и рекомендаций.

Заключение

Спортивное питание, безусловно, имеет свою ценность в контексте активного образа жизни и занятий физической активностью. Однако его использование должно быть осознанным и подкрепленным консультацией специалиста. Ключевым моментом является соблюдение баланса и индивидуальный подход к потребностям организма. Только в этом случае спортивное питание может действительно принести пользу без вреда для здоровья.

4. https://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BFD0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5
5. <https://expert-fit.ru/sportivnoe-pitanie/sportivnoe-pitanie-polza-i-vred-mnenie-vrachej/?history=8&pfid=1&sample=10&ref=1>
6. <https://voprosy24.ru/chto-mozhno-kupit-v-magazine-poleznogo-dlya-sportsmenov/>
7. <https://sportrbc.ru/news/63c656e99a79472ec8fe8b82>
8. <https://infourok.ru/sportivnoe-pitanie-i-dobavki-vse-o-polze-i-vrede-6798491.html>
9. <http://krupki.by/index.php/kalejdoskop/21504-v-krupskom-rtsgie-rasskazali-o-polze-i-vrede-sportivnogo-pitaniya>
10. <https://www.mentoday.ru/fitness/weight-and-mass/mojno-li-est-proteinovye-batonchiki-kak-lakomstvo-4-pravila-upotrebleniya-sportpita/>

Роль физической культуры в жизни студента

Пономарева Дарья Олеговна, студент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Статья подробно рассматривает значимость физической культуры в повседневной жизни студентов. Автор анализирует, как регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению физического здоровья, психического благополучия и академической успеваемости. Особое внимание уделено взаимосвязи между физической активностью и когнитивными функциями. Также обсуждается социальная сторона физической культуры, включая ее роль в укреплении командного духа и развитии коммуникативных навыков.

Ключевые слова: физическая культура, студент, напряжение, умственная усталость, физическая нагрузка, физическая активность.

Физическая культура выполняет ключевую роль в удовлетворении основных потребностей человека в активности, способствуя поддержанию необходимых уровней физической и умственной эффективности, необходимых в повседневной жизни. Эта дисциплина также выходит за рамки своих основных функций, предлагая решения для более специфических задач, что делает её незаменимой в современном мире [1, с. 226].

Здоровье — это ценное сокровище для каждого индивида и общества, ключ к успешной реализации планов, преодолению препятствий и выдерживанию нагрузок. Ведение здорового образа жизни, активно поддерживаемое самими людьми, гарантирует продуктивное и долговечное существование. Исследования подтверждают, что соблюдение принципов гигиены может продлить жизнь до 100 лет и более. Однако многие игнорируют элементарные правила здорового питания, сталкиваясь с последствиями малоподвижного образа жизни, такими как ускоренное старение, стресс, бессонница, и заболеваниями внутренних органов, включая атеросклероз, диабет и ожирение. К тому же, увлечение вредными привычками, такими как курение и употребление алкоголя, сокращает продолжительность жизни.

Физическая культура оказывает значительное влияние на жизнь студентов, особенно учитывая их активную умственную работу, сопровождаемую ограниченной физической активностью и интенсивным напряжением зрения. Регулярные физические упражнения способствуют не только расслаблению нервной системы, но и увеличению общей работоспособности. Кроме того, они улучшают настроение и служат профилактикой многих заболеваний.

Для достижения цели физического развития человека, каждый аспект физической культуры вносит свой уникальный

вклад. Эти различные компоненты, обладая своей спецификой и направленностью на определенные задачи, могут быть анализированы индивидуально.

Современные условия жизни, где автоматизация и роботизация производственных процессов играют доминирующую роль, существенно уменьшили физическую активность человека. Это привело к тому, что ежедневная потребность в движении практически исчезла, что вызывает озабоченность по поводу состояния здоровья населения.

Организм человека адаптируется к уровням физической активности, повышая свою работоспособность при регулярных тренировках и снижая ее при их отсутствии. Урбанизация и технический прогресс приводят к уменьшению физической активности (гиподинамии), делая использование физической культуры и спорта необходимым для поддержания здоровья. Эффективное решение этой проблемы без активного применения физических упражнений и спорта практически невозможно.

Отдых — это период релаксации, важный для восстановления энергии и работоспособности организма. Этот процесс тесно взаимосвязан с трудовой и учебной деятельностью в профессиональной и производственной сферах. Недостаток отдыха может вызвать утомление, в то время как слишком длительный отдых без работы может привести к заболеваниям и даже потере рабочего места. Сбалансированный подход к труду, отдыху и питанию способствует поддержанию здоровья и эффективности на протяжении многих лет [2, с. 21–27].

Эффективный отдых достигается через правильное чередование работы и перерывов. Согласно исследованиям русского физиолога Ивана Михайловича Сеченова, особенно полезен активный отдых, когда происходит смена фокуса с одной группы

мышц на другую. Такой подход способствует скорейшему восстановлению утомленных мышц. Переход от умственной работы к легким физическим упражнениям и наоборот помогает снять усталость и обеспечивает качественный отдых.

Для восстановления работоспособности после физических или умственных нагрузок рекомендуется сочетать полный покой с умеренным отдыхом. При продолжительной сидячей работе и ограниченной физической активности могут возникать проблемы с обменом веществ и кровообращением, включая застойные процессы в брюшной полости и нижних конечностях. Люди, работающие в условиях сниженной подвижности, часто испытывают головные боли, метаболические нарушения и другие здоровьесберегающие проблемы.

Выбор методики обучения может опираться на типовые комплексы упражнений, различающиеся по уровню физической нагрузки, нервного и эмоционального напряжения. К таким комплексам относятся:

1. Упражнения с высоким физическим напряжением;
2. Занятия, сочетающие умеренные физические и умственные нагрузки;
3. Активности с повышенным нервным напряжением, но небольшой физической активностью, обычно выполняемые в положении лежа;
4. Деятельности, преимущественно связанные с умственным трудом.

Многие студенты в период экзаменов не ощущают усталость, однако для поддержания деятельности организм расходует дополнительные ресурсы энергии и силы [3, с. 532]. Во время продолжительных физических усилий наблюдаются изменения в работе организма: ускорение дыхания и пульса, по-

вышение артериального давления, интенсивное потоотделение, расширение грудной клетки, отеки и покраснение лица. Эти физиологические реакции могут привести к снижению работоспособности и увеличению признаков усталости.

Человек, испытывающий усталость, может временно работать более эффективно, но со временем его мозговая активность ухудшается. Неправильный режим отдыха или чрезмерные рабочие нагрузки могут привести к хронической усталости или даже переутомлению. Утомление бывает двух видов: умственное и эмоциональное. У людей с определенными характеристиками нервной системы умственное напряжение может спровоцировать неврозы, вызванные психическими и эмоциональными перегрузками, избыточной ответственностью, физической усталостью и другими факторами. Эмоциональные перегрузки часто встречаются у людей, сталкивающихся с глубокими переживаниями и разнообразными трудовыми задачами.

Значительную роль в поддержании здоровья играют такие доступные виды спорта, как бег, плавание и другие. Полезно полностью менять привычный распорядок в период отпусков для достижения максимального эффекта отдыха, включая изменение обстановки. Особенно благотворно влияет времяпровождение на природе — в лесу или у моря, сочетая закаливание, солнечные ванны и оздоровительные процедуры с физическими упражнениями и туризмом [4, с. 421].

Оптимальным вариантом активного отдыха является спортивный туризм, где участники ориентируются на местности или принимают участие в соревнованиях. Для студентов физическая культура имеет особое значение, поскольку движение не просто перемещение, а ключевой элемент здорового образа жизни.

Литература:

1. Виленский М. Я. Физическая культура студента: Учебник / М. Я. Виленский. — М.: Гардарики, 2001. — 226 с.
2. Столяров В. И. Философско-культурологический анализ физической культуры. // Вопросы философии. 20188, № 4. — С. 21–27.
3. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум: моногр. / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков. — М.: Юрайт, 2016. — 532 с.
4. Масалова О. Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. Учебное пособие / О. Ю. Масалова. — М.: КноРус, 2017. — 421 с.

Исследование эффективности методов самомассажа с использованием миофасциального ролла в улучшении общей физической подготовки

Росликова Екатерина Сергеевна, курсант

Научный руководитель: Гаджиев Исмаил Азимович, преподаватель

Кубасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк, Кемеровская обл.)

Ключевые слова: миофасциальный ролл, миофасциальный релиз, общая физическая подготовка.

В последние десятилетия наблюдается повышенный интерес к методам общей физической подготовки, направленным на улучшение функциональности организма. В этом контексте

методы самомассажа, такие как техника миофасциального релиза (МФР) с использованием ролла стали объектом внимания исследователей и практиков. Настоящая научная статья посвя-

щена изучению эффективности МФР ролла в контексте общей физической подготовки. В рамках исследования мы рассматриваем теоретические аспекты влияния этой методики на организм, а также практические аспекты применения МФР ролла для достижения оптимальных результатов в общей физической подготовке.

Общая физическая подготовка является ключевым аспектом заботы о здоровье и поддержания оптимальной физической формы. Этот концепт включает в себя комплекс мероприятий, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение мышечной силы и выносливости, а также развитие гибкости и координации.

Миофасциальный релиз с использованием ролла (МФР ролл) представляет собой инновационный элемент в области физической подготовки. Этот метод основан на принципах мягкого воздействия на фасции — ткани, окружающие и пронизывающие все структуры в организме. Фасции играют важную роль в обеспечении поддержки, структуры и передачи силы в организме.

Исследования показывают, что МФР ролл может эффективно воздействовать на фасциальные ткани, разглаживая их и устраняя ограничения в движении. Этот процесс способствует улучшению гибкости и уменьшению риска травм. Вмешательство в фасциальные аспекты также может способствовать улучшению биомеханики, что важно для эффективной физической подготовки.

МФР — это миофасциальный релиз. Упражнение, которое помогает растянуть и укрепить мышцы спины, улучшить подвижность позвоночника и гибкость.

Роллы для МФР обычно представляют собой цилиндрические формы различных размеров и плотности, часто выполненные из пены или пластика. Применение ролла включает в себя самомассаж, при котором вес тела используется для применения давления на определенные области, целенаправленно работая над напряжением в мышцах и фасциях.

МФР ролл (миофасциальный ролл) представляет собой инструмент, используемый в технике миофасциального релиза (МФР). Миофасциальный релиз — это метод, направленный на разглаживание и расслабление фасций, тонких оболочек, окружающих и соединяющих мышцы, кости и органы.

Теоретические аспекты влияния методики МФР ролла основаны на понимании структуры и функции фасций, а также механизмов, через которые этот метод может воздействовать на миофасциальные ткани.

Практическое внедрение техники миофасциального релиза (МФР) с использованием ролла в режим самомассажа представляет ценные инструменты для улучшения физического со-

стояния и благополучия. Важным аспектом этого метода является правильная техника применения.

Перед началом самомассажа с МФР роллом рекомендуется провести короткую разминку для подготовки мышц. Затем, фокусируясь на конкретных областях напряжения, медленно и контролируемо прокатывайте ролл по поверхности тела, предоставляя достаточное давление для ощущения мягкого растяжения. Этот процесс может повысить кровоток, что особенно важно перед тренировкой или после физических нагрузок.

Особое внимание следует уделить точкам натяжения и узлам в мышцах. Применение плавных и круговых движений ролла в этих областях может способствовать разрыву адгезий и снятию мышечного напряжения. При этом важно избегать слишком резких движений, чтобы предотвратить травмы.

Для оптимальных результатов рекомендуется включать в программу самомассажа с МФР роллом регулярно. Это может служить как часть предварительной разминки, так и как средство восстановления после тренировок. Кроме того, индивидуальные потребности и реакции на самомассаж могут варьироваться, поэтому важно находить оптимальные методики и интенсивность для конкретного ощущения комфорта и пользы.

Один из ключевых аспектов — увеличение гибкости. Регулярное применение МФР ролла способствует разглаживанию фасций и улучшению их эластичности. Это, в свою очередь, приводит к расширению диапазона движения в суставах и уменьшению ограничений, что имеет прямое применение в тренировочных процессах и повседневной активности.

Другой важный аспект — снижение мышечного напряжения. МФР ролл способен расслаблять зажатые участки и узлы в мышцах, что не только способствует ощущению комфорта, но и снижает риск различных травм, связанных с избыточным напряжением.

Кроме того, улучшение кровообращения и лимфодренажа, стимулированных МФР роллом, ускоряет восстановление после тренировок. Это особенно важно для поддержания высокого уровня активности и предотвращения переутомления.

Таким образом, объединение общей физической подготовки с методикой МФР ролла предоставляет уникальный подход к улучшению функциональности организма. Исследование этого сочетания может расширить наше понимание воздействия на миофасциальный компонент в обеспечении физического благополучия и повысить эффективность программ общей физической подготовки. Теоретические основы влияния МФР ролла связаны с улучшением структуры, функции и состояния фасций, что влияет на общую подвижность и здоровье мышц.

Литература:

1. Гранит Р. Основы регуляции движений. — М.: Мир, 1973. — 367 с.
2. Гурфинкель В. С., Коц Я. М., Шик М. Л. Регуляция позы человека. — М.: Наука, 1965. — С. 200–201.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 349 с.
4. Стефаниди А. В. Мышечно-фасциальная боль: Учеб.-метод. пособие. — Иркутск: Изд-во Иркут, гос. мед. ун-та, 2003. — 144 с.

Организация и планирование физической подготовки сотрудников УИС

Сифириди Дмитрий Александрович, курсант

Научный руководитель: Гаджиев Исмаил Азимович, преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

В данной работе исследуется порядок организации и планирования физической подготовки сотрудников УИС.

Ключевые слова: физическая подготовка, Российская Федерация, уголовно-исполнительная система, физическая подготовка сотрудников.

Актуальность данной темы заключается в необходимости организовывать на должном уровне и согласно нормативным актам физическую подготовку сотрудников УИС в рамках составленных планов по физической подготовке.

Приказ Министерства Юстиции Российской Федерации от 12.11.2001 г. № 301 «Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» [1, раздел 4] говорит о том, что планирование должно обеспечить выполнение поставленных задач и программы физической подготовки, соответствовать условиям служебной деятельности сотрудников и реальным возможностям совершенствования физических качеств личного состава. Вопросы физической подготовки отражаются в планах работы подразделений УИС, образовательных учреждений (учебных центров), отделов (отделений) специальной, боевой, физической подготовки. Из вышесказанного мы понимаем, что планы по физической подготовке для разных подразделений необходимо составлять исходя из особенностей деятельности и выполняемых задач, но также нельзя забывать о реальности выполнения составленного плана.

Виды планирования по срокам:

- перспективное планирование;
- текущее (этапное);
- оперативное планирование.

План не определяется строгими рамками методологической формулировки, поэтому он глубок, разносторонен, требует профессиональных знаний и практического опыта и всегда требует творческого подхода.

При составлении плана рекомендуется следовать этому набору основных операций [2]:

1. Прежде чем приступить к выполнению плана, вы должны составить план по информации об учащих (состояние здоровья, состояние физической и двигательной подготовленности, возраст и т.д.). Без такой информации план не может быть полностью реализован. Кроме того, данные необходимы для комплектования однородной группы с точки зрения состояния здоровья и уровня подготовки во время занятий;

2. Цели и задачи образовательного процесса определяются и конкретизируются в связи с конкретным делегированием учащих и конкретными условиями обучения;

3. Исходя из поставленных задач, устанавливаются стандарты и требования, которые должны быть выполнены студентом на соответствующем этапе;

4. Определяется раздел программы урока и расчет учебного времени для освоения теоретического и практического содержания программы, его прохождения;

5. Разумный порядок прохождения материала (теоретического и практического) очерчен периодом, этапом и индивидуальными занятиями, указаны объем и интенсивность нагрузки;

6. Определяется общая организация работы по выполнению плана, выбираются метод и форма занятий для решения поставленной задачи;

7. В заключение, они нарушают абстрактный текст, описательный или табличный дизайн плана. В то же время отображаются и согласовываются все пункты, разделы и параметры загрузки. Насколько это возможно, лучше выразить содержание плана в наглядной форме, используя средства графического представления, разными цветами. Визуальная форма плана позволяет всесторонне распознать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Также в Приказе Министерства Юстиции Российской Федерации от 12.11.2001 г. № 301 «Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России» [1, раздел 4] представлен перечень мероприятий, которые должны быть включены в план:

- проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по разделам физической подготовки;
- проведение сборов подготовки и повышения квалификации инструкторов физической подготовки, учебно-тренировочных сборов команд, проведение соревнований по служебно-прикладным видам спорта;
- мероприятия по контролю за состоянием физической подготовки и оказанию практической помощи подразделениям УИС для совершенствования этой работы;
- мероприятия по созданию и совершенствованию материальной базы для занятий физической подготовкой и спортом;
- расходы на проведение мероприятий по физической подготовке и спорту;
- заслушивание руководителей подразделений УИС на соответствующих коллегиях, оперативных совещаниях;
- агитация и пропаганда физической культуры и спорта.

В заключение стоит сказать о том, что грамотная организация и планирование являются основой эффективной физической подготовки сотрудников УИС и помогают обеспечить как выполнение большего объема работы, так и более качественное исполнение поставленных задач.

Литература:

1. Приказ Министерства Юстиции Российской Федерации от 12.11.2001 г. № 301 «Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России». — Текст: электронный // КОДЕКСЫ online: [сайт]. — URL: <https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301/?ysclid=lp-2qom8wj141292823> (дата обращения: 09.12.2023).
2. Планирование, учет и отчетность при проведении физической подготовки в подразделения уис. — Текст: электронный // StudFiles: [сайт]. — URL: <https://studfile.net/preview/7345766/page:3/> (дата обращения: 09.12.2023).
3. Приказ Минюста РФ от 27 августа 2012 г. N169 «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы». — Текст: электронный // Гарант: [сайт]. — URL: <https://base.garant.ru/70228944/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 09.12.2023).

Значение силовых тренировок в плавании

Сифириди Дмитрий Александрович, курсант

Научный руководитель: Пичугин Максим Борисович, преподаватель боевой тактики, боевой и физической профессиональной подготовки Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

В данной работе исследуется влияние силовых тренировок на улучшение результатов в различных аспектах плавания.

Ключевые слова: силовые тренировки, плавание.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что силовая подготовленность пловца — одна из важнейших сторон его специальной спортивной работоспособности, так как повышение скорости плавания и спортивных результатов обусловлено не только ростом производительности вегетативных систем, но и повышением мощности мышечного сокращения. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам, на длительность удержания спортивной формы и обеспечивает высокие темпы прироста спортивного результата у пловцов. Цель силовой подготовки — повышение уровня развития силовых способностей, совершенствование функционального обеспечения динамической силовой работы и реализация силовых способностей в гребковых движениях. Результат специализированной многолетней физической, в том числе и силовой подготовки — формирование специфического морфотипа пловца определённой специализации с соответствующей мышечной топографией.

В настоящее время физическая способность, которой уделяется наибольшее внимание в плавании, — это выносливость, в ущерб другим аспектам. Одним из аспектов, который часто упускается из виду при программировании этого вида спорта, является силовая работа, физическая способность, которая имеет многочисленные физиологические и спортивные преимущества [1]. Силовые тренировки широко используются в плавании для улучшения результатов. Однако плавание выполняется под водой, и поэтому, в отличие от других видов спорта, требует особой методики. Следует отметить, что режим, сочетающий плавание и силовые тренировки, оказывает лучшее влияние на результаты плавания, чем подход, основанный только на плавании.

Некоторые факторы в плавании могут быть тесно связаны с уровнем силы, такие как импульсы при старте и повороте, биомеханика гребка и скорость плавания. Еще один аспект, который следует учитывать у пловцов, заключается в том, что, будучи спортсменом с низкой нагрузкой, у этих спортсменов отсутствует правильное развитие костной массы, что приводит к повышенному риску переломов костей. Силовые тренировки могут увеличить рост костной массы, поэтому идеально было бы применять их в тренировочном программировании пловцов [2].

Концепция тренинга заключается в руководящих принципах, навязываемых индивидууму для достижения более высокого состояния себя, которое может иметь различную природу, что позволит ему с большей легкостью встретить будущую ситуацию. В спортивной тренировке физические возможности прорабатываются таким образом, чтобы они были направлены на усвоение с теми, которые в большей пропорции используются в рамках соревнований спортивной дисциплины. К таким способностям относятся: выносливость, сила, скорость и гибкость. Все они взаимосвязаны, однако если над ними работать, то силовой аспект будет опережать другие.

С точки зрения биомеханики, сила — это способность объекта вызывать изменение состояния подвижности другого объекта. На физиологическом уровне сила создается механическим натяжением мышечных волокон в ответ на нервный импульс, выполняя сокращения в мышечных группах, участвующих в выполняемом действии. Задача индивидуума состоит в том, чтобы создать силу, превышающую сопротивление объекта, сумев переместить его в нужном направлении.

Экстраполируя силу на область плавания, замечено, что для уменьшения времени контакта со стенкой бассейна при импульсных стартах и поворотах тренеры должны назначать тре-

нировки, улучшающие это быстрое разгибание ног, которые фокусируются на перемещении умеренной нагрузки за максимально короткое время, прорабатывая пиковую мощность. Преимущества были замечены в поворотах и подводной фазе плавания после разминки, на которой особое внимание уделялось упражнениям на сопротивление (силовая работа) высокой интенсивности, тем самым применялась практика постактивационного повышения производительности, которая стремится воспользоваться адаптацией организма, созданной во время этой разминки [3].

Точно так же при выполнении поворота контроль над телом связан со стабильностью брюшного пресса, поэтому тренировки, ориентированные на работу над стабильностью брюшного пресса, с упражнениями, которые активизируют область живота, такими как приседания со штангой и изометрическими упражнениями, такими как передняя и боковая планка, могут

улучшить способность пловца поддерживать оптимальную аэродинамику, уменьшая сопротивление воде и сокращая время поворота. Еще один фактор, который был замечен в научной литературе, заключается в том, что непрерывное плавание вызывает накопленную усталость в плечах из-за повторяющихся вращений, которые пловцы непрерывно выполняют, уменьшая их диапазон движений, поэтому программа силовых тренировок для проработки этой области поможет предотвратить усталость и улучшить производительность, позволяя пловцу дольше поддерживать оптимальное состояние [4].

Наконец, принимая во внимание все вышесказанное, реализация тренировочной программы, ориентированной на улучшение силы пловцов, может повысить эффективность плавания, улучшить физическую форму, что позволит выполнить заплыв с более эффективной биомеханикой и сократить время тестирования.

Литература:

1. Важность мышечной силы: рекомендации по тренировке / Т. Д. Сухомель, С. Нимфиус, К. Р. Беллон, М. Х. Стоун. — Текст: непосредственный // Спортивная медицина. — 2018. — № 48 (4). — С. 765–785.
2. Сезонное влияние на состав тела, мышечные характеристики и производительность пловцов и дайверов / Э. Д. Рулофс, А. Е. Смит-Райан, Э. Т. Трекслер, К. Р. Хирш. — Текст: непосредственный // J Athl Train. — 2017. — № 52 (1). — С. 45–50.
3. Потенциал подводного волнообразного плавания с постэксцентриковым маховиком у профессиональных пловцов / Е. Креспо, Дж Руис-Наварро, Ф. Куэнка-Фернандес, Р. Арельяно. — Текст: непосредственный // J Hum Kinet. — 2021. — № 79 (1). — С. 145–154.
4. Влияние усталости при плавании на силу плеч, амплитуду движений, контроль суставов и производительность у пловцов / М. Д. Мэтьюз, Д. Грин, Х. Мэтьюз, Э. Суэнвик. — Текст: непосредственный // Phys Ther Sport. — 2016. — № 23. — С. 118–122.

Влияние вредных привычек на общую физическую подготовку человека

Субцельная Елизавета Евгеньевна, студент

Научный руководитель: Гончарук Ярослав Алексеевич, старший преподаватель
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Данная статья посвящена влиянию различных вредных привычек на физическую подготовку и уровень активности человека, определению наиболее актуальных и проблемных вопросов данной темы, описанию негативных последствий воздействия зависимостей на человека и поиску решений, способствующих их устранению.

Ключевые слова: физическая подготовка, вредные привычки, зависимость, избавление, последствия.

Физическая активность является неотъемлемым фактором жизнедеятельности каждого человека. Она способствует развитию мышечного и двигательного аппаратов, улучшению координации движений, укреплению костей и снижению риска заболеваний, таких как диабет, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания. В данной статье мы рассмотрим такой аспект как влияние вредных привычек на общую физическую подготовку человека и предложим стратегии для устранения негативных последствий и улучшения состояния организма человека в целом.

В настоящее время можно выделить обширный перечень так называемых зависимостей человека от безобидных на первый взгляд до крайне опасных: нездоровое питание, недо-

статочная гигиена, чрезмерно длительное времяпровождение за различными гаджетами и компьютерными играми, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотических и психотропных веществ, неправильно скорректированный режим дня и сна и многие другие, более подробно опишем некоторые из них.

1. Употребление алкоголя. Данная проблема является одной из самых распространённых и вызывает много вопросов и споров относительно вреда алкоголя, так как некоторые люди ошибочно полагают, что спиртосодержащие продукты могут помочь устранить не только недуги, но и улучшить эффективность тренировок. Однако, изучая данную проблему можно полностью опровергнуть данную теорию, приведём в пример

некоторые варианты негативного влияния обсуждаемых веществ. Любой напиток содержит в своём составе этанол, который в свою очередь провоцирует образование кровяных сгустков, уровень кислорода идёт на спад. Также:

1) прием алкогольной и спиртосодержащей продукции может снижать выносливость и ухудшать спортивное выступление (данные вещества вызывают расширение кровеносных сосудов, что может привести к снижению кровотока к мышцам и органам, что, в свою очередь, может ухудшить спортивные результаты);

2) влияние на координацию движений и реакцию (это может привести к неправильным и неточным по технике и тактике движениям, которые впоследствии могут увеличить риск травм и значительно снизить показатели спортивных результатов);

3) влияние на восстановление после тренировок (алкоголь вызывает нарушения в работе иммунной системы и может снижать кровоток к мышцам, как уже было отмечено ранее, следовательно, у человека будет замедляться не только процесс восстановления после физических нагрузок, но и постепенно будет понижаться уровень тренированности и выносливости);

4) ухудшение работы жизненно важного органа — печени и плохой метаболизм глюкозы, данное вещество является источником энергии роста мышц, перерабатываемым печенью;

5) нарушается гормональный фон (в большинстве алкогольных напитков содержатся эстрагеноподобные компоненты, которые повышают уровень эстрогена, и, к сожалению, понижают уровень тестостерона, особенно значительной может стать данная проблема для тех, кому важен внешний вид тела, поскольку при подобных случаях у мужчин возникает округление бёдер, рук и живота).

Помимо вышеперечисленных негативных последствий, из-за злоупотребления алкоголем возможен общий стремительный набор массы тела, лишнего веса, нарушение сна и бессонница, обезвоживание и интоксикация организма, уменьшение объёма мозга, повышенный риск развития онкологических заболеваний.

2. Курение. В данном случае ситуация схожа с описанием вреда алкогольной продукции, существует мнение, что употребление табака и никотина помогает контролировать вес и нивелировать регулярно возникающее чувство голода, однако, вопрос о потере веса в подобных случаях до сих пор плохо изучен. Большинство учёных и медиков придерживаются позиции, что курение влияет негативно на физическую подготовку человека и может привести к различным заболеваниям.

Во-первых, курение снижает физическую выносливость, поскольку ограничивает кровоток к мышцам и органам, уменьшает количество кровеносных сосудов, а также, как и алкоголь, вызывает нехватку кислорода и различных питательных веществ, что может привести не только к ухудшению метаболизма, но спортивных результатов в целом, усложнению процесса восстановления после нагрузок.

Во-вторых, курение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз, инфаркт миокарда и инсульт. Эти проблемы стоят практически первыми в списке противопоказаний занятий спортом, особенно таких как атлетика, бег.

В-третьих, кости курящего человека становятся не такими прочными и крепкими, повышается риск получения травм и их осложнения, а восстановление после них длится в разы дольше, кости срастаются медленнее, вероятно развитие дегенерации сухожилий или воспаления суставных сумок.

Курение способно привести ко многим страшным болезням, таким как хронический бронхит и эмфизема лёгких, вызвать риск развития рака лёгких и других видов злокачественных опухолей, что также может привести к снижению спортивной выносливости, не говоря об ухудшении общего здоровья и качества жизни человека.

3. Употребление наркотических и психотропных веществ. Эти вещества можно отнести к категории наиболее опасных вредных привычек, их вред невозможно описать полноценно, поскольку именно они в большинстве случаев спускают человека практически на дно общественной системы. Они влияют на гормональную систему человека, изменяя его психическое и физическое состояние.

Наркотики могут оказать негативное воздействие на физическую подготовку человека через различные механизмы:

1) гормональная система (снижение уровня компонентов, ответственных за физическую подготовку, таких как тестостерон и грелин);

2) сердечно-сосудистая система (нарушение кровотока к мышцам и органам, а также снижению общей работоспособности сердца);

3) нервная система (подобные вещества вызывают угнетение центральной нервной системы, возможно ухудшение координации движений, снижению скорости реакции, концентрации внимания и уменьшению тактических навыков, несмотря на то, что наркотики могут снижать болезненный опыт и уменьшать чувство боли, они также могут вызывать слабость, утомляемость);

4) дыхательная система (во время прямого действия вещества снижается частота дыхания и, в конечном итоге, это может привести к недостаточному кислородному снабжению органов и тканей);

5) иммунная система (согласно медицинским исследованиям, у наркозависимых людей значительно отходит от нормы в меньшую сторону количество иммунных клеток, таких как лимфоциты; соответственно, их организм вырабатывает слишком маленькое количество антител, которые ответственны за борьбу с вирусами и инфекционными заболеваниями).

Продолжительное использование психотропных и наркотических препаратов может привести к развитию физической зависимости, так как организм адаптируется к наличию вещества и требует большего количества для достижения прежнего эффекта. Кроме того, они оказывают отрицательное воздействие на психику человека и его личность, приводя к аморальному образу жизни. Нередко зависимость может спровоцировать разрушительное влияние, возникновение психических расстройств, изменение личностных качеств, черт характера, изменение приоритетов и моральных ценностей, ухудшение умственных способностей и памяти, а в некоторых случаях полная её потеря.

В целом, наркотики могут значительно влиять на спортивную подготовку и результаты, и их использование может привести к серьезным проблемам со здоровьем и спортивной карьерой. Лучше выбирать здоровый образ жизни и спортивные методы для достижения успеха в спорте.

Избавление от вредных привычек зависит от множества факторов, включая мотивацию, стремление к изменению и поддержку окружения. Если говорить об употреблении алкоголя, наркотиков или курении, современной медициной разработаны универсальные и действенные методы, от спреев для устранения никотиновой привычки до реабилитационных центров с долгим проживанием для людей, страдающих наркоманией. А мы в свою очередь определили наиболее правильную общую стратегию для борьбы с вредными привычками:

1. Определите привычки, которые вам нужно изменить.
2. Разработайте стратегию для изменения этих привычек. Это может включать установку целей, планирование действий и использование техник мотивации.
3. Создайте позитивную среду для изменений. Это означает, что Вам нужно окружить себя людьми, которые поддерживают Вас в вашей попытке изменить привычки, и создать условия, которые способствуют вашему успеху.
4. Используйте техники самоконтроля, чтобы остановить себя, когда Вы замечаете, что близок срыв.
5. Не бойтесь ошибаться. Изменение привычек может быть сложным процессом, и Вы можете столкнуться с неудачами. Продолжайте пытаться, учитывая свои ошибки и улучшая свои методы.
6. Вознаграждайте себя за прогресс. Когда Вы достигаете успехов в изменении своих привычек, позвольте себе чувствовать гордость и отметить свои достижения.
7. Не бойтесь просить помощи. Если Вам нужна дополнительная поддержка, не стесняйтесь обратиться к друзьям, семье или профессионалам, таким как психологи или тренеры.
8. Помните, что изменение привычек может быть долгим и трудным процессом, но с упорством, терпением и поддержкой Вы сможете преодолеть вредные привычки и стать лучше.

Литература:

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
3. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

После избавления от той или иной вредной привычки необходимо достичь наиболее высокого или прежнего уровня физической подготовки, для этого можно использовать следующие методы:

1. Установка целей и планирование (необходимо установить конкретные цели по уровню физической активности и разработать план действий для достижения этих целей).
2. Регулярные занятия физической активностью (участие в регулярных занятиях физической активности, таких как прогулки, бег, велосипедные прогулки или тренировки в гимнастическом зале).
3. Интеграция физической активности в повседневную жизнь (поиск альтернатив, например, выставление в приоритет поездку на велосипеде или прогулку, использовать лестницу вместо лифта и т.д.).
4. Разнообразие видов физической активности (плавание, лёгкая или тяжёлая атлетика, танцы, гимнастика).
5. Учет индивидуальных особенностей (при планировании физической активности необходимо учитывать индивидуальные особенности и возможности человека, чтобы избежать травм и ускорить достижение поставленных целей).
6. Соблюдение режима сна (именно сон является незаменимым компонентом здорового образа жизни и физической формы, так как в это время организм человека выделяет гормон роста, который отвечает за восстановление тканей и костную систему).
7. Здоровое и полноценное питание (данный фактор может помочь не только при регулировании массы тела и похудении, так как правильная пища, попадая в организм, запускает активацию всех обменных процессов, которые крайне важны как для увеличения веса, так и для восстановления организма).

В заключение можно сделать следующий вывод, для полноценной здоровой жизни человеку необходимо исключить из своего образа жизни вредные привычки, используя определённую методику, а так же для поддержания физической формы и уровня общей физической подготовки регулярно заниматься различными спортивными дисциплинами.

ПРОЧЕЕ

Способы оценки планирования обеспечения горючим и смазочными материалами округа войск национальной гвардии Российской Федерации в мирное время

Кретов Иван Александрович, слушатель;

Овчинников Сергей Викторович, кандидат военных наук, доцент

Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулева (г. Санкт-Петербург)

Статья содержит информацию о способах оценки планирования обеспечения горючим и смазочными материалами в соединениях, воинских частях и организациях округа войск национальной гвардии Российской Федерации в мирное время.

Ключевые слова: планирование, обеспечение, хозяйственная деятельность, войска национальной гвардии, горючее и смазочные материалы, технические средства, соединения и воинские части ВНГ РФ, мирное время.

В соответствии с нормативно-правовыми актами Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации в войсках национальной гвардии основой планирования по службе горючего и смазочных материалов являются: план боевой подготовки; указания командира (начальника) части (подразделения) и вышестоящих командиров (начальников).

Планирование по службе горючего и смазочных материалов осуществляется в тесной взаимосвязи с финансовым планированием, а также с учетом выделенных части (соединению) фондов, лимитов и фактической потребности в материальных и денежных средствах.

Служба горючего и смазочных материалов организационно входит в общую структуру технического обеспечения войсках национальной гвардии и занимает в ней ведущее место, поскольку горючее является одним из основных видов материальных средств и предназначается для обеспечения эксплуатации, ремонта и консервации вооружения, военной и специальной техники.

Основу боевой готовности службы горючего и смазочных материалов составляют:

- запасы горючего;
- технические средства службы горючего;
- личный состав службы ГСМ, способный выполнить свои функциональные обязанности по направлению деятельности.

Эти основополагающие элементы службы ГСМ являются объектами постоянной заботы органов управления службы горючего во всех звеньях.

Запасы горючего являются объектом тщательного исследования, т.к. они определяют продолжительность активных боевых действий как в мирное, так и в военное время.

В группировке войск США, размещенных на территории Западной Европы, запасы горючего обеспечивают 3-х месячную потребность своих подразделений.

Запасы горючего, созданные для войск национальной гвардии, обеспечивают несколько меньшую продолжительность ведения боевых действий, поэтому одной из задач, которые решаются в настоящее время является увеличение запасов горючего и смазочных материалов до оптимальных норм, соответствующих оборонительной военной доктрине, реализуемой нашей страной.

Продолжительность боевых действий, их успех определяется не только величиной запасов горючего, но и их распределением по звеньям и даже внутри звена, в частности войскового, по месту нахождения в исходном порядке (при машине, в транспортных средствах подразделений, частей, соединений).

Как величина, так и эшелонирование (размещение) запасов горючего не случайны. Они определяются сроками отмотилизации подразделений технического обеспечения.

Фактор времени в современной войне является решающим в достижении успеха. Поэтому оснащение войск национальной гвардии эффективными автомобильными средствами заправки и транспортирования горючего, позволяющими в кратчайшие сроки осуществлять подачу горючего в подразделения и заправку машин является еще одной важной задачей службы горючего. Без достаточного количества и соответствующей готовности технических средств службы горючего даже при наличии запасов горючего обеспечение войск горючим трудновыполнимо.

Третьим элементом, особенно важным, является наличие подготовленного личного состава службы горючего. Профессиональная грамотность и навыки в организации обеспечения горючим и смазочными материалами, умелое руководство подразделениями службы ГСМ, а также способность младших специалистов службы ГСМ организовать заправку машин горючим является обязательным условием и составляющим элементом службы. Без подготовленного личного состава даже при на-

личии горючего и технических средств службы горючего трудно рассчитывать на успех в обеспечении подразделений войск национальной гвардии горючим и смазочными материалами.

Роль и место службы горючего в общей системе поддержания боевой готовности войск национальной гвардии и обеспечения их материальными средствами видны и из краткого обзора ее создания и развития.

Литература:

1. Федеральный закон от 03.07.2016 N226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации».
2. Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии РФ от 21 марта 2018 г. № 90 «Об утверждении Руководства по обеспечению горючим и смазочными материалами войск национальной гвардии Российской Федерации».
3. Управление техническим обеспечением войск. Учебник-СПб, ВА МТО, 2019.
4. Перспективы развития системы технического обеспечения войск национальной гвардии Российской Федерации / В. А. Плотников, А. С. Ложкин // Сборник научных статей II межведомственной научно-практической конференции «Актуальные вопросы перспективных направлений применения вооружения, военной и специальной техники», ч. 2 — СПб.: ВИИТ ВА МТО МО РФ, 2020. — С. 368–372.
5. Свидетельство № 2023611737 Российская Федерация. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Программа планирования обеспечения материально-техническими средствами организаций / Комаров М. В., Бондарь М. С., Плотников В. А.; заявитель и патентообладатель ФГКВООУ ВО «ВА МТО им. генерала армии А. В. Хрулева» МО РФ. — № 2023610695; заявл. 18.01.2023; опубл. 24.01.2023, бюл. № 2.
6. Свидетельство № 2021616298 Российская Федерация. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Программа расчета показателя потребности создания повышенных запасов материальных средств / Синькевич Ю. О., Плотников В. А.; заявитель и патентообладатель Синькевич Ю. О. — № 202615243; заявл. 12.04.2021; опубл. 20.04.2021, бюл. № 4.

Обзор опыта документирования процесса нумерации документов на различных типах носителей в государственном бюджетном учреждении Тюменской области «Государственный архив Тюменской области»

Протасова Марина Олеговна, студент магистратуры
Научный руководитель: Шаходанова Ольга Юрьевна, кандидат исторических наук, доцент
Тюменский государственный университет

В статье автор анализирует нормативные документы, применяемые при нумерации документов в ГБУТО «Государственный архив Тюменской области», а также существующие попытки систематизации приёмов и методов осуществления нумерации.

Ключевые слова: архив, нумерация.

Важнейшей задачей любого архивного учреждения является обеспечение сохранности документов архивного фонда. Это обширное понятие, объединяющее в себе важные аспекты деятельности архива, такие как обеспечение режимов хранения, контроль за процессами выдачи и использования документов, проверка наличия и физического состояния дел, создание страхового фонда и фонда пользования (например, в форме скан-образов).

Обеспечение сохранности документов тесно связана с правильным учётом дел, включаемых в Архивный фонд. Согласно Правилам организации хранения, комплектования, учёта и использования документов Архивного фонда Российской Федерации и других архивных документов в государственных и муниципальных архивах, музеях и библиотеках, на-

Таким образом, вся деятельность службы горючего, как и в целом технического обеспечения, должна быть своевременно и четко спланирована. Планирование обеспечения горючим и смазочными материалами является основой руководства деятельностью технического обеспечения со стороны командира части и его заместителей, а также со стороны самого начальника службы горючего и смазочных материалов.

учных организациях (далее — Правила), на каждое дело должен быть проставлен архивный шифр, содержащий информацию о фонде и описи, в которые включено дело, а также порядковый номер единицы хранения в описи [1]. Помимо контроля за наличием дел, архивный шифр способствует оперативному поиску и оптимизации некоторых других видов работ.

Наиболее подробно описан порядок нумерации документов на бумажной основе, так как они создавались в большем количестве и до сих пор используется чаще остальных. Однако архивы хранят дела и на других носителях. Правила регламентируют процедуру передачи на хранение электронных документов на обособленных носителях, таких как CD-R диски или флеш-накопители. Каждый из носителей должен быть снабжён ярлыком, на котором указывается наименование организации-фондообра-

зователя, номер фонда, номер (номера) описи электронных документов, номер (номера) единиц хранения (дел), крайние даты записанных на носитель документов и, при необходимости, дополнительные отметки об ограничении доступа [1].

В последнее время всё более актуален вопрос о долговременном хранении (а, значит, описании, нумерации и учёте) электронных документов, хранящихся в СХЭД (системе хранения электронных документов). Не все архивы пока готовы к хранению таких документов, поскольку не располагают достаточной технической оснащённостью для долговременного и, главное, безопасного хранения.

В ГБУТО «Государственный архив Тюменской области» при нумерации документов руководствуются требованиями, изложенными в Правилах. Однако специальный документ, в котором были бы собраны требования к нумерации дел на различных типах носителей, в том числе электронных, пока ещё не разработан.

Во время осуществления работ по выдаче документов, проверке наличия, микологическом и энтомологическом осмотре и некоторых других проводится полистная проверка дела [2].

В этом случае очень важна правильная нумерация листов в деле, это требование в большей степени относится к документам на бумажной основе и является одним из обязательных при техническом оформлении дел для передачи на государственное хранение. Нумерация обеспечивает правильную последовательность документов в деле, позволяет легко находить нужные, облегчая автоматизацию работы и ускоряя процесс поиска, а также нумерация упрощает контроль за целостностью дела.

Согласно Правилам, нумерация листов должна производиться арабскими цифрами чернографитным карандашом в верхнем правом углу документа. Листы, имеющие собственную нумерацию, нумеруются в общем порядке или сохраняют её, в случае если она совпадает с порядковым расположением листов в деле. Также в Правилах даются указания, как нумеровать листы с наклеенными документами, чертежи, фотографии, карты, конверты с вложениями [1]. Такие подробные инструкции хорошо подходят для типовых управленческих документов, поступающих в госархив в последние десятилетия.

Литература:

1. Правила организации хранения, комплектования, учёта и использования документов Архивного фонда Российской Федерации и других архивных документов в государственных и муниципальных архивах, музеях и библиотеках, научных организациях. Утв. приказом Федерального архивного агентства от 31.07.2023 г. № 77 // Портал Федерального архивного агентства URL: <https://archives.gov.ru/documents/rules/pravila-2023.shtml>
2. Методические рекомендации к Правилам организации хранения, комплектования, учёта и использования документов Архивного фонда Российской Федерации и других архивных документов в государственных и муниципальных архивах, музеях и библиотеках, научных организациях/ Росархив, ВНИИДАД. Москва, 2021. — 330 с.
3. Методические рекомендации по работе с документами личного происхождения в муниципальных архивах / Управление по делам архивов Тюменской области. Тюмень, 2021.

Некоторые проблемы могут возникнуть при нумерации дел до советского и раннего советского периода, когда делопроизводство в целом и правила подготовки дел для архивного хранения отличались от современных. Однако эти противоречия вполне решаемы, если закрепить алгоритм действий в наиболее часто встречающихся случаях расхождений.

Как же быть с теми фондами, которые поступают из других источников и могут быть не столь унифицированы? Как правило, это документы личного происхождения: фотоальбомы, альбомы с вырезками, конспекты лекций, коллекции писем, почётные грамоты и т.д. При приёме таких документов, их описании, учёте и нумерации возникает наибольшее количество противоречий, поскольку их состав разнороден и с трудом поддаётся классификации. В ГБУТО «Государственный архив Тюменской области» для этого вида работ применяются методические рекомендации, разработанные Управлением по делам архивов Тюменской области [3].

В методических рекомендациях конкретизируются требования по нумерации фотографий и рисунков, вклеенных в альбом; фотографий на паспарту; нумерация при комбинированном заполнении листа: текст и фотография, фото и вырезка из газеты, и т.д. Отдельно оговорен способ нумерации листов рукописей, страниц альбомов; дел, состоящих из нескольких частей (тетрадей, записных книжек, брошюр и т.д.). Предусмотрен способ нумерации открыток, как вложенных в конверт, так и без него, поздравительных адресов, дипломов, паспортов, членских билетов, орденских книжек и т.п. Несомненно, Методические рекомендации по работе с документами личного происхождения являются большим подспорьем для сотрудников отделов, занимающихся учётом и обеспечением сохранности документов.

Обобщая опыт работы по нумерации документов в ГБУТО «Государственный архив Тюменской области», можно сделать вывод, что в настоящее время желательно создание документа, который бы объединил и систематизировал требования к нумерации архивных документов, включая как современные (компакт-диск, флеш-накопитель), так и традиционные (бумага) и устаревшие типы носителей (магнитная лента, грампластинка, видеокассета, негатив).

НАУЧНАЯ ПУБЛИЦИСТИКА

Секрет танца: раскрытие особенностей хореографического искусства на основании математики

Дунаева Кристина Денисовна, студент

Научный руководитель: Мочалов Денис Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Казанский государственный институт культуры

Ключевые слова: математика, танец, балет.

С древних времен искусство и наука являются великими сферами человеческой деятельности, и отлично дополняют друг друга.

Каждому человеку знакомо слово «танец». Каждый хоть раз в жизни танцевал: на утреннике, в клубе или дома. Однако, существуют профессиональные танцы. Один из таких — классический танец (балет). Это не просто танец, а завораживающее зрелище!

А что делает его таким сказочным? Красивые рисунки, музыка или легкость и изящность танцоров? С уверенностью можно сказать, что все вышеперечисленное. Но как у них это получается? В чем секрет? А секрет кроется в царице наук — математике...

Математика в музыке

Ритм, счет, размер, темп. Трудно представить музыку без этих составляющих.

В музыке используются длительности нот, они в свою очередь являются обыкновенными дробями. Например, целая — $4/4$; половинная $1/2$; четвертая — $1/4$.

Чередование сильных и слабых долей образует музыкальный размер. А он характеризует какую-либо разновидность танцы. Например, $3/4$ — вальс; $2/4$ — полька; $4/4$ — марш.

Для того, чтобы научиться слышать и понимать ритм, темп и размер — надо для начала научиться считать.

Счет важен в каждом танце. Только благодаря счету, танцор правильно рассчитывает свои движения.

Геометрия в танце

Все мы привыкли наблюдать за красивыми рисунками на сцене, но никогда не задумывались, что это всего лишь геометрические фигуры: круг, ромб, квадрат, треугольник (См.рис.1).



Рис. 1. Круг в танце



Рис. 2. Симметрия в танце

Если углубляться в математику, то можно выделить пару терминов: симметрия, асимметрия, параллельность и перпендикуляр.

Симметрия — комфортный для наблюдения хореографический элемент, который необходим для создания базисной структуры танца (См. рис. 2).

Симметрия бывает разная. Это может быть симметрия позиций (ног, рук, тела), симметрия рисунка, симметрия движений.

Асимметрия — необычный хореографический элемент, делающий танец живым.

Параллельность позиций, партнеров и полу. Например, параллельность полу, это *grand jeté* — прыжок, при котором обе ноги танцора должны быть параллельны полу.

Перпендикулярность позиций и полу. Например, перпендикулярность полу, это элемент — *grand batman*.

Математика при вращении

32 *fouetté*, как зрелищно, а вы задумывались как у балерин получается вращать так долго?

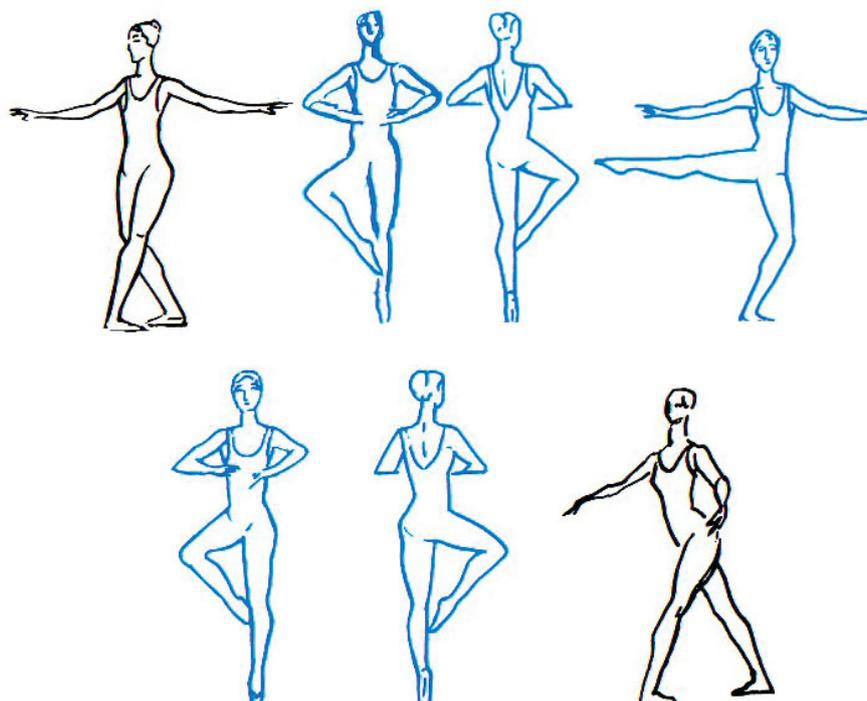


Рис. 3. Поэтапное исполнение *fouetté*



Рис. 4. Arabesque

Все просто. При вращении учитывается оборот вокруг своей оси (360°), однако при выполнении fouetté нога при каждом повороте открывается на 45° . Учитывается поворот головы, ось спины, угол ноги в пассае (См. рис. 3).

Углы в танце

Градусные меры имеют прямое отношения к балету. Многие движения, связанные с поднятием ног, измеряются в градусах. В танце представлены следующие виды углов: batman tandu —

30° , batman tondu jet — 45° , batman developpe — 90° , arabesque — 120° (См. рис. 4).

Вот и весь секрет...

Балерины легко исполняют те или иные элементы, потому что знают на какой высоте их лучше выполнять, на сколько надо наклонить корпус, куда повернуть голову. Они точно знают, на какой счет делать движение, так как в уме уже считают дроби.

Конечно, это не все, что помогает танцовщицам, нельзя забывать о тяжелейших тренировках и репетициях. И об их любви к своему делу!

Молодой ученый

Международный научный журнал
№ 50 (497) / 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 27.12.2023. Дата выхода в свет: 03.01.2024.

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; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.