

ISSN 2072-0297

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



48 2025
ЧАСТЬ VIII

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 48 (599) / 2025

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

Жураев Хусниддин Олгинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)
Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук
Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук
Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук
Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук
Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)
Алиева Тарана Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)
Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук
Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)
Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук
Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук
Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук
Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук
Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук
Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук
Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения
Искаков Руслан Маратбекович, кандидат технических наук (Казахстан)
Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)
Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук
Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук
Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук
Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук
Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук
Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук
Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук
Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук
Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук
Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук
Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук
Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)
Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)
Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук
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 Култур-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)
Лю Цзюань, доктор филологических наук, профессор (Китай)
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

На обложке изображен *Пётр Петрович Семёнов-Тянь-Шанский* (1827–1914), русский ученый-естествоиспытатель и путешественник, экономист, государственный и общественный деятель.

Пётр Петрович Семёнов-Тянь-Шанский родился в семье отставного капитана лейб-гвардии Измайловского полка, писателя-драматурга Петра Николаевича Семёнова, который, выйдя в отставку, женился на Александре Петровне Бланк, внучке известного московского архитектора Карла Бланка, и обосновался в поместье Рязанка. Молодого человека всегда тянуло к науке, и после окончания школы гвардейских подпрапорщиков он смог поступить на естественное отделение Петербургского университета.

Выдержав экзамен на степень кандидата, в 1849 году Семёнов был избран в члены Императорского Русского географического общества, и с этого времени принимал самое деятельное участие в работе общества как секретарь отделения физической географии, потом — как председатель того же отделения и, наконец, как вице-председатель общества (с 1873 года).

Первой экспедицией Петра Петровича стал переход из Петербурга в Москву через Новгород с изучением растительности. Она продолжилась затем в чернозёмной полосе России, в Воронежской губернии, в верхнем течении Дона. В результате он защитил диссертацию на звание магистра ботаники. Потом последовало путешествие по Европе и продолжение учёбы в Берлинском университете. Там Семёнов познакомился с выдающимся учёным XIX столетия Александром Гумбольдтом, с которым поделился своими планами исследования Центральной Азии. «Привези мне образец вулканической породы с Тянь-Шаня», — просил его Гумбольдт.

В 1853–1855 годах Семёнов работал в Германии, побывал в Швейцарии, Италии и Франции, где продолжал свои исследования в области географии и геологии. Однако его настоящая страсть влекла его к изучению Тянь-Шаня. Издав в 1856 году первый том перевода «Землеведения Азии» Карла Риттера с дополнениями, равными по объёму самому оригиналу, Семёнов предпринял по поручению Русского географического общества экспедицию для исследования горной системы Тянь-Шаня, являвшейся тогда местностью, недоступной для европейцев. В течение двух лет Семёнов посетил Алтай, Тарбагатай, Семиреченский и Заилийский Алатау, озеро Иссык-Куль, первым из европейских путешественников проник в Тянь-Шань и первым поднялся на высочайшую горную группу — Хан-Тенгри.

На Иссык-Куле Семёнов искал упомянутый на каталанской карте христианский монастырь, отождествляемый в настоящее время с археологическим комплексом в Ак-булуне. В это время им были собраны богатые коллекции по естественной истории и геологии страны. Ри-

сунки томского художника П. М. Кошарова, сделанные им во время экспедиции Семёнова, хранятся в архиве Русского географического общества в Санкт-Петербурге. Императорским указом от 23 ноября (6 декабря) 1906 года за заслуги в открытии и первом исследовании горной страны Тянь-Шань к его фамилии «с нисходящим потомством» была присоединена приставка Тянь-Шанский.

В 1873 году Семёнов-Тянь-Шанский был избран вице-президентом Русского географического общества и беспрерывно занимал этот пост вплоть до своей смерти в 1914 году. Он опубликовал книгу, посвященную истории общества за первые 50 лет его существования, организовал и возглавил несколько экспедиций, которые, в числе прочего, сыграли важную роль в развитии статистического дела в России. Впоследствии, в 1897 году Семёнов-Тянь-Шанский провел первую всеобщую перепись населения России.

В 1888 году Семёнов совершил поездку по Закаспийской области и Туркестану, результатом которой стали обширные энтомологические коллекции, пополнившие его громаднейшее собрание насекомых, и статья «Туркестан и Закаспийский край в 1888 году». Кроме вышеупомянутых работ, Семёнов написал целый ряд статей и очерков по разным вопросам географии (например, введения ко всем томам «Живописной России», выходившей под его редакцией, и все статьи по географии в «Энциклопедическом словаре», выходившем в 1860-х годах). В 1893 году он участвовал в составлении сборника «Сибирь, Великая сибирская железная дорога», изданного министерством финансов для всемирной выставки в Чикаго, и в том же году написал статью «Колонизационная роль России».

Пётр Петрович был не только выдающимся учёным, но и обаятельным человеком. Все без исключения его биографы и авторы воспоминаний отмечают острый ум, бескорыстную преданность науке, отзывчивость, чуткость, гуманность, кипучую энергию и настойчивость.

Заслуги Петра Семёнова-Тянь-Шанского были признаны не только в России, но и за ее пределами. Более 60 академий наук по всему миру избрали его своим почетным членом, а открытия и исследования ученого получили многочисленные награды и премии.

Пётр Петрович Семёнов-Тянь-Шанский умер в Петербурге 26 февраля (11 марта) 1914 года от воспаления лёгких на 88-м году жизни. Похоронен на Смоленском православном кладбище.

В честь него было названо около ста новых видов растений и насекомых, а также 11 точек на карте, где побывал великий исследователь.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИКА

- Мирзоян М. А.**
Организация коллективной деятельности одарённых младших школьников в работе учителя начальных классов 501
- Морозова Д. А., Исабаева Г. А., Ундирис Д. А.**
Использование метода парного и группового обучения для развития коммуникативных навыков на уроках английского языка в 10–11-х классах 503
- Новик Н. А., Горюнова Н. С.**
Детский индивидуальный проект «Серая Шейка» 505
- Орловская Н. В.**
Трудовое воспитание через игру: эффективный путь формирования личности дошкольника 507
- Парфенова С. В., Савельева Ю. В.**
«Блокнот безопасности» как эффективный инструмент обучения дошкольников правилам поведения в условиях современных угроз 509
- Петрухина У. В.**
Модель проектирования процесса воспитания в ДОУ в условиях реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования и ее экспериментальная проверка 511
- Попова Е. А., Максимова Н. М.**
Использование информационно-коммуникационных технологий в работе с дошкольниками 513
- Сенчилова А. К., Аяпбергенова Х. Д.**
Влияние эмоционального интеллекта на успешность продвижения учеников 7-го класса от базового к среднему уровню владения иностранным языком 515
- Смирнова Т. А.**
Роль патриотических детских и юношеских объединений в воспитании школьников 518
- Сребняк Д. С.**
Создание игрового пространства для социализации и личностного развития ребенка через сказки и настольный театр 521
- Татаренцева Е. В., Зайцева Ж. В., Петрова Т. Н., Кухтинова Ж. Г., Кухтинова А. Д.**
Роль семьи в воспитании детей дошкольного возраста с задержкой психического развития 522
- Татаренцева Е. В., Кухтинова Ж. Г., Зайцева Ж. В., Левкина М. В.**
Подвижные игры в развитии детей с расстройствами аутистического спектра 524
- Татаренцева Е. В., Петрова Т. Н., Кухтинова Ж. Г., Зайцева Ж. В., Левкина М. В.**
Познавательная активность у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи 526
- Филимохина С. Д.**
Анализ методик логопедической работы по преодолению речевых и моторных нарушений у детей старшего дошкольного возраста с дизартрией 527
- Чернецкая Е. А.**
Использование Quizlet как адаптивной образовательной технологии индивидуализации обучения иностранному языку студентов первого курса в условиях кредитной системы 531
- Чикова Д. В.**
Учебное рисование пейзажа в графике 532
- Шаварина О. А.**
Особенности сенсорного развития у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития 535
- Ямбаршева Л. В., Нодина В. А., Мальцева Л. В.**
Практическое применение цифровых технологий в работе с детьми в ограниченных возможностями здоровья в ДОУ 536

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

- Аксанова А. Р., Андреева Е. В., Лукавенко А. С.**
Формирование мотивации к занятиям
физической культурой и спортом
у студенческой молодёжи 539
- Валяникова Е. Д., Травкина Е. А., Тарасова О. М.**
Влияние физических упражнений на уровень
стресса и психическое здоровье 540
- Громов А. М.**
Биомеханический анализ в спортивной
тренировке: инновационные технологии
и методики совершенствования техники
спортсменов 546
- Киныбаева Л. К.**
Современные подходы к восстановительному
процессу лыжников-гонщиков высокой
спортивной квалификации 548
- Лукавенко А. С., Андреева Е. В., Аксанова А. Р.**
Влияние систематической физической
активности на состояние сердечно-
сосудистой системы 551

- Михалева О. А.**
Физическая подготовка курсантов
Кузбасского института ФСИН России:
современное состояние и перспективы
совершенствования 552
- Шишкин В. А., Калинин Е. В.**
Влияние цифровой среды на мотивацию
к физической активности у студентов
технических специальностей 554
- Янушевская М. П.**
Физиологические основы прыгучести
в волейболе: методы развития и оценка
эффективности 558

ГЕОЛОГИЯ

- Овчарова П. А.**
Оползни и меры борьбы с ними 561
- Расулова В. Н., Бахышев С. И., Ализаде Ш. К.**
Сравнительный анализ современных методов
повышения коэффициента извлечения
нефти на месторождениях 562

ЭКОЛОГИЯ

- Чупилко В. В.**
Проблемы правовой охраны лесных
экосистем на примере Дьяковского леса
Саратовской области 569

ПЕДАГОГИКА

Организация коллективной деятельности одарённых младших школьников в работе учителя начальных классов

Мирзоян Милана Артуровна, студент магистратуры
Научный руководитель: Кудряшёв Алексей Валериевич, кандидат педагогических наук, доцент
Московский городской педагогический университет

Автор раскрывает теоретические и практические аспекты организации коллективной деятельности одарённых младших школьников в начальной школе. В статье рассматриваются актуальность поиска и внедрения эффективных методов организации коллективной деятельности одарённых младших школьников в условиях современного образовательного процесса.

Ключевые слова: одарённые дети, коллективная деятельность, групповая работа, педагогические технологии, деятельность педагога.

Organization of collective activities of gifted primary school students in the work of a primary school teacher

The author explores the theoretical and practical aspects of organizing group activities for gifted primary school students. The article examines the relevance of identifying and implementing effective methods for organizing group activities for gifted primary school students in the context of the modern educational process.

Keywords: gifted children, group activities, group work, pedagogical technologies, teacher activity.

Современные исследования отечественных педагогов, в частности труд И. Б. Мыловой «Одарённые дети: современная отечественная методология», подчёркивают, что одна из ключевых задач образования — не просто выявление одарённости, но её системное развитие в разных сферах деятельности, включая коллективную. Коллективная деятельность рассматривается как форма взаимодействия, в которой учащиеся совместно решают задачи, развивают навыки коммуникации, ответственности и лидерства. [4, с. 47]

Данный вопрос актуален уже с начала 20 века: система октябратского движения представляла собой тщательно продуманный механизм развития подрастающего поколения, в котором особое место занимала работа с одарёнными детьми. Эта платформа была уникальна тем, что объединяла в себе как игровые, так и образовательные элементы, создавая оптимальные условия для всестороннего развития юных талантов. В основе системы лежала идея коллективного воспитания, где каждый ребенок, независимо от уровня одаренности, мог проявить свои способности. При этом игровые формы работы не являлись просто развлечением, а выступали важным инстру-

ментом обучения и развития. Через игры, конкурсы, соревнования и другие развлекательные активности дети незаметно для себя осваивали новые знания, развивали навыки командной работы и лидерские качества. Образовательные задачи реализовывались в рамках специально разработанных программ, которые включали познавательные занятия, творческие проекты, исследовательскую деятельность. Особое внимание уделялось развитию критического мышления, формированию навыков самостоятельной работы и исследовательских умений. При этом все занятия проводились в увлекательной форме, что позволяло поддерживать высокий уровень мотивации у детей.

Организация коллективной деятельности одарённых детей требует от педагога создания условий для проявления инициативы, лидерских качеств и творческого мышления. В коллективной форме деятельности одарённые учащиеся учатся учитывать интересы других, развивают эмоциональный интеллект, а также формируют умение конструктивно взаимодействовать с разными типами личности. Галушак К. Ю. подчеркивает необходимость сочетания индивидуализации и коллективности, когда каждый ребёнок может проявить себя, но не теряет связь с группой.

По Мыловой И. Б., одарённость — это сочетание способностей, мотиваций и условий, при которых ребёнок проявляет и развивает высокие достижения в одной или нескольких областях. Среди признаков — высокая познавательная активность, оригинальное мышление, стремление к новому, способность к самостоятельной деятельности и высокая обучаемость. [3, с. 88]

Коллективная деятельность представляет собой особую форму организации совместной работы группы людей, направленную на достижение общей цели через взаимодействие и взаимопомощь участников. Данный феномен является объективно необходимым элементом современного социума и имеет важное значение в познавательных процессах.

Известно, что коллективная деятельность способствует: развитию коммуникативной и социальной компетентности, формированию навыков сотрудничества и ответственности, усилению мотивации через признание сверстников и совместные успехи, стимулированию творческого мышления через обмен идеями и совместный поиск решений.

Исследования педагогов показывают, что при правильной организации коллективной деятельности дети получают возможность реализовать свои лидерские способности, приобрести опыт организации, планирования, рефлексии. Эти аспекты особенно важны для одарённых учащихся, у которых может быть недостаток стимулов или понимания со стороны сверстников или учителей. Кроме того, исследования помогли выделить несколько эффективных форм и приемов работы такие, как проектные коллективные работы: учитель ставит задачу, которая требует совместного исследования, планирования, распределения ролей. Например, проект на тему «Исследователи в природе», где одарённые дети ведут подгруппы, готовят презентации, создают модели. Клубы по интересам и творческие лаборатории: создание кружков, где учащиеся с одарённостью могут совместно творить — литературные, исследовательские, математические, художественные. Они работают над коллективными продуктами. Групповые исследовательские и проблемные задачи на уроках: учитель организует урок так, что часть задач требует совместного решения, обмена идеями, дебатов, общей рефлексии. Коллективные творческие дела: организация мероприятий вне учебной программы — спектакли, фестивали, выставки, конкурсы, совместные творческие акции, в которых одарённые дети участвуют не просто как исполнители, но как организаторы, планировщики. Парное и групповое наставничество: более сильные/одарённые учащиеся помогают другим, что развивает лидерство, ответственность и социальные навыки у одарённых, и одновременно усиливает сплочение коллектива. Дифференциация и индивидуализация внутри коллективной деятельности: даже в группе или коллективной форме учитель учитывает индивидуальные особенности: позволяет разную глубину задач, разные роли, различные виды участия. [5, с. 281]

Из анализа литературных источников и практик можно выделить такие условия, которые особенно важны при работе с одарёнными младшими школьниками:

Создание психологически безопасной атмосферы — дети должны чувствовать, что могут ошибаться, что их идеи ценятся и уважительно воспринимаются. Равенство и поддержка со стороны учителя — важно не создавать ощущения элитарности или изоляции, а интегрировать одарённых в коллектив, при этом предоставлять пространство для их особенностей. Возможности самореализации и инициативы — роль учителя как фасилитатора, готовность передать детям часть ответственности за организацию деятельности. Социальное признание и обратная связь — признание достижений одарённых учеников не только учителем, но и сверстниками, родителями; возможности публичного отражения продукции коллективной деятельности. Сбалансированное сочетание коллективных и индивидуальных форм — чтобы одарённые дети не «терялись» в коллективе, но и не становились изолированными. Постоянное профессиональное развитие учителя — понимание психолого-педагогических особенностей одарённости, владение методами дифференциации, проектного обучения, групповой работы. [1, с. 154]

Организация коллективной деятельности с учётом одарённости в младших классах имеет следующие значимые эффекты: способствует гармоничному развитию личности ребёнка, не только когнитивного, но и социального, творческого начала; повышает мотивацию к учению и самовыражению; развивает навыки, которые востребованы в современном обществе: сотрудничество, коммуникация, ответственность; способствует более стабильной адаптации в классе, предупреждает изоляцию и эмоциональные трудности; формирует школьную среду, в которой каждый ребёнок может проявить себя и внести вклад в общее дело.

Организация коллективной деятельности одарённых младших школьников является приоритетным направлением современной педагогической практики, требующим особого внимания и профессиональной компетентности учителя начальных классов. [2, с. 119]

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы учителями начальных классов для совершенствования работы с одарёнными детьми, а также в системе повышения квалификации педагогических кадров.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с разработкой новых методик организации коллективной деятельности, изучением влияния цифровых технологий на эффективность работы с одарёнными детьми и созданием комплексных программ развития одарённости в условиях групповой работы.

Таким образом, организация коллективной деятельности одарённых младших школьников представляет собой сложный, многогранный процесс, требующий от учителя начальных классов глубоких профессиональных знаний, творческого подхода и постоянного совершенствования педагогического мастерства.

Литература:

1. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 320 с.
2. Вохмякова, И. Н. Управленческий аспект развития детской одаренности в дошкольном образовательном учреждении / И. Н. Вохмякова // Ученые записки ИУО РАО. — 2020. — № 2(74). — С. 118–123. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43129254> (дата обращения: 25.10.2025)
3. Глубоцкая, Е. В. Развитие лидерских способностей как фактор позитивной социализации детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Глубоцкая // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. — 2021. — Т. 20. — № 4(50). — С. 84–89. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47339860> (дата обращения: 13.10.2025)
4. Мылова И. Б. Одарённые дети: современная отечественная методология // Народное образование. — 2016. — № 4. — С. 45–51.
5. Шумакова, Н. Б. Обучение и развитие одаренных детей / Н. Б. Шумакова; РАО, Моск. психол.-соц. ин-т. — Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. — 335 с.

Использование метода парного и группового обучения для развития коммуникативных навыков на уроках английского языка в 10–11-х классах

Морозова Дина Аскатовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель;

Исабаева Гаухар Азаматкызы, студент;

Ундирис Данагул Азаматкызы, студент

Костанайский региональный университет имени Ахмета Байтурсынова (Казахстан)

В статье рассматривается применение парной и групповой работы как средства повышения эффективности уроков иностранного языка. Цель исследования — показать их влияние на мотивацию учащихся, активизацию речевой практики и результативность обучения. Объектом выступает урок иностранного языка, предметом — формы взаимодействия учеников в парах и группах. Рассмотрены исследования современных авторов и представлены практические методы: работа в парах, совместное выполнение заданий, обсуждения и «проверка партнёра». Установлено, что такие формы повышают мотивацию, время речевой активности, развивают сотрудничество и самоконтроль. Сделан вывод о большей эффективности парной и групповой работы по сравнению с фронтальной. Практическая значимость исследования заключается в том, что предложенные приёмы могут быть использованы учителями для повышения качества обучения.

Ключевые слова: парная работа, групповая работа, иностранный язык, речевая активность, сотрудничество.

Using the pair and group learning method to develop communication skills in English lessons in grades 10–11

The article considers the use of pair and group work as a means of increasing the effectiveness of foreign language lessons. The purpose of the study is to show their impact on student motivation, increased speech practice and learning outcomes. The object is a lesson in a foreign language, the subject is the forms of interaction between students in pairs and groups. Studies of modern authors are considered and practical methods are presented: work in pairs, joint completion of tasks, discussions and «partner verification». It has been found that such forms increase motivation, speech time, develop cooperation and self-control. It was concluded that the pair and group work is more efficient than the front. The practical significance of the study lies in the fact that the proposed techniques can be used by teachers to improve the quality of training.

Keywords: pair work, group work, foreign language, speech activity, cooperation.

Актуальность. Проблема использования парного и группового метода обучения английскому языку отражена в трудах таких учёных, как Омарова Д. А., Пухова А. В., Рузаева Д. В., Черемушкина Е. Ф., Щегуренкова А. С. и др. В их исследованиях рассматриваются вопросы

организации совместной деятельности учащихся, формирования коммуникативной компетенции и развития речевых навыков посредством активного взаимодействия в парах и группах. Однако, несмотря на значительный интерес методистов и психологов, проблема эффективного

применения парной и групповой работы в процессе обучения английскому языку остаётся в достаточной мере нерешённой. К основным причинам этого относятся:

- Недостаточная разработанность механизмов адаптации парной и групповой работы к разным уровням владения английским языком.
- Сложности в учёте индивидуальных особенностей студентов при организации коллективной деятельности.
- Не разработанность теоретических основ интеграции парной и групповой работы в общую систему коммуникативного обучения английскому языку.

1. Теоретические основы и значимость методов парной и групповой работы. Коммуникативная компетенция старшеклассников включает владение языковой системой, понимание социальных норм общения и умение использовать речь для решения учебных и жизненных задач. Согласно Омаровой, структура этой компетенции охватывает три ключевых компонента — лингвистический, социолингвистический и прагматический, которые развиваются только при систематическом включении учащихся в ситуации реального взаимодействия. Автор подчёркивает, что традиционная фронтальная подача материала не обеспечивает формирования высокого уровня владения речью, поскольку ограничивает речевую практику и снижает количество обратной связи.

Черемушкина, Рузаева и Щегуренкова подтверждают значимость сочетания парной, групповой и индивидуальной работы для расширения коммуникативного опыта. Авторы отмечают, что результативность любой учебной деятельности зависит от создания языковой среды, мотивации учащихся и использования интерактивных методик.

Теоретический анализ показывает: интерактивные методы являются не вспомогательным инструментом, а базовым механизмом развития коммуникативной компетенции старшеклассников. Они способствуют языковой активности, повышают мотивацию и развивают социальные и когнитивные способности.

2. Механизмы и особенности применения парной и групповой работы на уроках английского языка. Парная работа предполагает тесное сотрудничество двух учеников, направленное на общее выполнение учебных заданий. Основным механизмом применения парной работы является возможность индивидуальной практики и непосредственной обратной связи: ученики могут корректировать друг друга, преподаватель имеет возможность оперативно комментировать процесс, а задания можно адаптировать под уровень каждого. Рузаева, Черемушкина и Щегуренкова отмечают, что эффективность достигается за счёт распределения функций (один задаёт вопросы, другой анализирует результаты, предоставляя развернутые ответы), чередования ролей и регулярной смены партнёров. Такие форматы позволяют активизировать каждого учащегося. Наиболее результативными оказываются:

- Role-play — ролевые диалоги, моделирующие реальные жизненные ситуации;

- Парное редактирование текстов с обязательным обсуждением ошибок и аргументацией исправлений.

В отличие от парной работы, групповая деятельность предполагает участие от 4 до 6 человек и базируется на основах сотрудничества и коллективного обсуждения. Пухова обращает внимание на роль структурированной групповой работы, где чёткое распределение ролей (модератор, аналитик, докладчик, тайм-менеджер) обеспечивает участие каждого ученика. Она показывает, что подобная организация не только активизирует речевую деятельность, но и формирует навыки социальной координации и совместного решения задач. Методы, описанные в исследованиях, включают:

- Case-Study — разбор проблемной ситуации и подготовка решений;
- Brainstorm — генерация идей для проектов и задач;
- Focus-group — обсуждение темы с обязательным участием каждого;
- Contextual learning — задания, погружённые в реальные жизненные контексты.

Эти методики развивают не только речевые навыки, но и критическое мышление, социальную ответственность, способность слушать, аргументировать, договариваться и выстраивать совместную стратегию решения.

3. Практические проблемы, инновации и мотивационные стратегии. Эффективное внедрение парной и групповой работы требует грамотного проектирования урока. Пухова отмечает, что при отсутствии чётких инструкций и распределения ролей группа теряет продуктивность: активные учащиеся начинают доминировать, а менее уверенные отходят в сторону. Решением становится периодическая смена ролей, прозрачная структура заданий и введение функциональных «шаблонов» взаимодействия, которые дают каждому ученику конкретную задачу и повышают общую ответственность.

Черемушкина, Рузаева и Щегуренкова указывают, что важной проблемой является разрыв между уровнем подготовки учеников и сложностью заданий. Они предлагают дифференцированный подход: адаптированные учебные задания и динамическая перестройка групп. Такой подход стимулирует самостоятельность, формирует навыки планирования, распределения времени и аргументированного обсуждения.

Современные цифровые инструменты усиливают возможности интерактивных методов. Padlet и Migo помогают организовать мозговой штурм и систематизировать идеи группы, что особенно полезно при подготовке проектов. Видеоконференции через Zoom или Google Meet позволяют проводить обсуждения, ролевые игры и дебаты в виртуальных «комнатах». Kahoot и Mentimeter применяются для интерактивного закрепления знаний, викторин и опросов, что повышает вовлечённость участников. Цифровая среда делает процесс взаимодействия более гибким и развивает цифровую грамотность как часть общей коммуникативной компетенции.

Ключевым остаётся мотивационный аспект. Наиболее эффективными оказываются задания, приближенные к реальным жизненным ситуациям, проектные задачи и элементы соревновательности. Они формируют прагматический компонент компетенции — способность применять язык функционально, осознанно и результативно.

Заключение

На основании проведенного теоретического анализа можно сделать вывод о том, что методы парной и групповой работы играют существенную роль в системе формирования коммуникативной компетенции старшеклассников при изучении английского языка. Эти методы содействуют развитию не только языковых, но и социальных навыков, таких как умение слушать, договариваться, аргументировать свою точку зрения и работать

в команде. Парная работа позволяет учащимся активно применять полученные знания на практике, корректировать ошибки и развивать уверенность в собственных возможностях. Групповая работа, в свою очередь, создаёт более сложные коммуникативные ситуации, в которых необходимо учитывать множество точек зрения, распределять роли и принимать коллективные решения, что помогает развивать навыки сотрудничества и критического мышления. Ключевым преимуществом этих методов является возможность создания языковой среды, в которой учащиеся могут развивать когнитивные и социальные компетенции, что важно для их подготовки к реальным ситуациям общения. Важно, что такие формы работы обеспечивают активное участие всех учеников, способствуют мотивации к изучению языка и дают возможность каждому учащемуся развивать личностные и профессиональные навыки.

Литература:

1. Головина Ю. А. Специфика обучения иностранному языку в старших классах // Научный лидер. — 2024. — № 7 (157). — С. 112–118
2. Захарова А. О., Михалёва В. В. Обучение иностранному языку на старшей ступени в школе посредством технологии сотрудничества // Методика преподавания языка и литературы. — 2024. — № 2. — С. 55–63.
3. Куклина С. С. Коллективная учебная деятельность в группе на этапе совершенствования навыков иноязычного обучения // Иностранные языки в школе. — 2020. — № 1. — С. 59–61.
4. Омарова Д. А. Формирование коммуникативной компетенции старшеклассников в процессе обучения иностранному языку (на примере английского языка): Диссертация. — 2018. — С. 17–95
5. Пухова А. В. Организация групповой работы на уроках английского языка в средней школе // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». — 2020. — С. 1–8.
6. Черемушкина Е. Ф., Рузаева Д. В., Щегуренкова А. С. Организация групповой, парной и индивидуальной работы на занятиях иностранного языка // International Scientific Review № 3(34) — 2017. — С. 1–3.

Детский индивидуальный проект «Серая Шейка»

Новик Наталья Александровна, воспитатель;
Горюнова Наталья Сергеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 174» г. о. Самара

Ключевые слова: *водоплавающие птицы.*

Актуальность

Зима — прекрасное и веселое время года. Но что происходит с перелетными утками кряквами в холодный период времени года? Городские водоемы круглогодично становятся местом отдыха, кормежки, зимовки представителей семейства утиных. Большая часть уток с замерзанием водоемов мигрируют в южные регионы, тем временем другая часть представителей данного семейства, которые находятся в городской среде, зимой не улетают.

Проект начался с одной фотографии, которую принесла в группу девочка Арина.

В ходе беседы выяснилось, что она не знает, как называются эти утки, почему они не улетели в теплые края, и как правильно нужно им помочь. К нам присоединился мальчик Максим, и перед нами стояли три вопроса, которые нужно решить:

1. Какие утки находятся на Воронежских озерах?
2. Что является причиной изменения их образа жизни?
3. Как человек может помочь уткам, оставшимся в городе, в зимнее время года?



Буклет «Помоги утке Крякве»

Социальная значимость результатов проекта

Реализация проекта «Серая Шейка» позволила привлечь детей и родителей к проблеме об изменении образа жизни уток в городе. Надеюсь, что семьи моих воспитанников внесут свой вклад, чтобы правильно помогать уткам зимой в городских водоемах. Будут передавать своим знакомым и родным свои знания об утках, о том, как им можно помочь.

Литература:

1. Шорыгина Е. А. Птицы. Какие они. Гном, 2024
2. Скиба Т. В., Феданова Ю. В. Энциклопедия птиц России для детей. Изд.: ВЛАДИС, 2024г.

Трудовое воспитание через игру: эффективный путь формирования личности дошкольника

Орловская Наталья Викторовна, воспитатель
МБДОУ детский сад комбинированного вида № 19 г. Крымска (Краснодарский край)

В своей статье автор предлагает взглянуть на игру как на один из ключевых методов воспитания детей. Он убедительно демонстрирует, что правильно организованная игра — это не только источник радости для ребенка, но и эффективный инструмент для развития его интеллекта, социальных навыков и эмоциональной сферы. Автор показывает, как этот «труд» воспитания через игру может принести ощутимые результаты.

Ключевые слова: трудовая деятельность, дошкольный возраст, игра.

Трудовое воспитание — неотъемлемая часть всестороннего развития ребёнка дошкольного возраста. Именно в этот период закладываются основы отношения к труду, формируются первые трудовые навыки и важные

личностные качества: самостоятельность, ответственность, целеустремлённость.

Труд — важнейший показатель цивилизационного развития общества как в материальном, так и в духовно-

нравственном выражении. Значимость труда подчеркивается в содержании образования и трудового воспитания подрастающего поколения, реализуемого на основе духовно-нравственных ценностей, традиционных для российского народа.

Ключевой особенностью дошкольного возраста является ведущая роль игры в развитии ребёнка. Интерес к труду, трудолюбие не даются человеку от природы, трудовые навыки и личностные качества закладываются с самого раннего детства. Великие педагоги К. Д. Ушинский, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский и др. в своих работах уделяли большое внимание трудовому воспитанию детей и часто затрагивали данную тему.

Согласно исследованиям А. С. Макаренко, А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, В. Г. Нечаевой, игра становится естественным мостом между игровой деятельностью и первыми трудовыми действиями.

Особенности трудовой деятельности дошкольников

Трудовая деятельность в дошкольном возрасте имеет ряд специфических черт:

- Связь с игрой. Дети воспринимают труд как продолжение игры, поэтому игровые приёмы — оптимальный способ вовлечения.

- Элементарность действий. Трудовые операции просты и доступны (уборка игрушек, полив растений, сервировка стола).

- Наглядность результата. Дошкольникам важно видеть итог своей работы.

- Эмоциональная вовлечённость. Труд должен приносить радость, а не восприниматься как принуждение.

Основные виды детского труда:

1. Самообслуживание (одевание, мывание, уборка личных вещей).

2. Хозяйственнобытовой труд (помощь в уборке группы, дежурство по столовой).

3. Труд в природе (уход за растениями, кормление животных).

4. Ручной труд (поделки из бумаги, природных материалов).

Значимым является то, что труд ребенка близок к игре. Часто в игровой деятельности дети переключаются на выполнение какой-либо трудовой задачи, или, наоборот, выполняя трудовую задачу, переключаются на игру и начинают обыгрывать трудовые действия. Дети могут взять на себя роль при выполнении трудовых заданий. Игра может стать мотивом, побуждающим к труду, может обслуживать игру, окончание игры может вызывать необходимость выполнения трудовых действий. В процессе игры дети легко могут перейти к изготовлению недостающих атрибутов (при условии владения навыками ручного труда), а затем снова вернуться в воображаемую ситуацию игры.

Игровые методы трудового воспитания

1. Сюжетноролевые игры с трудовыми элементами помогают детям осваивать трудовые навыки, знакомиться с профессиями и понимать ценность труда. Такие игры включают элементы бытового и производственного

труда, что способствует формированию уважения к работе взрослых и развитию трудовых умений.

- «Я помогаю маме» — действия, связанные с домашним трудом.

- «Магазин»; «Больница»; «Парикмахерская» — расширить представления о труде взрослых.

- «Помощники повара» — обучение сервировке стола.

- «Маленькие садовники» — уход за комнатными растениями в группе.

- «Уборка в кукольном домике» — формирование навыков порядка.

2. Игры-соревнования помогают детям развивать навыки, связанные с трудом, в увлекательной форме. Такие активности способствуют формированию трудолюбия, ответственности, целеустремленности и умения работать в команде. Например, я предлагаю детям разделиться на две команды и собрать разбросанные игрушки. Побеждает та, что справилась быстрее и аккуратней. Дети группы «Дружная семейка» за короткий срок научились самостоятельно убирать на свои места игрушки, через игру «Кто быстрее и аккуратно сложит игрушки?»

Также дети через игру «Лучший дежурный» превращают рутину дежурства в увлекательный процесс, учит детей ответственности и взаимопомощи.

3. Игровые проблемные ситуации стимулируют поиск решений в имитированных трудовых затруднениях, подбираются с учетом возраста детей и их опыта. Например, «Что делать если рассыпались карандаши?»; «Как помочь другу, если он не справляется?»; «Как полить цветы без лейки?». Часто перед решением игровой проблемной ситуации проводилась предварительная работа. Решая проблему как достать карандаши из-под кровати, я показала детям варианты использования ракетки в качестве предмета-заместителя. С помощью ракетки дети придвигали к себе, предметы, которые не возможно достать рукой. При решении проблемы «Как полить цветы без лейки?». Дети переливали воду из одной емкости в другую с помощью стаканчиков. Таким образом, игровые проблемные ситуации превращают трудовое воспитание в увлекательный процесс познания, где каждый ребёнок становится активным участником, а не пассивным исполнителем.

4. Дидактические игры эффективный инструмент трудового воспитания дошкольников. Они совмещают обучающую (познавательную) и игровую (занимательную) составляющие, помогая детям осваивать трудовые навыки в увлекательной форме. Например:

- «Забывшие профессии» — закрепление знаний о труде взрослых.

- «Кулинарные шедевры» — обучение основам кулинарии.

- «Научим куклу мыть руки»; «Правила чистоты» — игры на закрепление гигиенических навыков.

- «Что нужно для работы?»; «Кто это делает?» — подбор инструментов для разных профессий.

1. Игры с предметами практические действия с реальными или игрушечными объектами, мною используются

такие игры с предметами: «Собери набор парикмахера» (игрушечные ножницы, расчески, фен, лак, бигуди — дети выбирают из множества разнообразных предметов). «Строитель» (из множества предметов дети выбирают те, что можно увидеть на стройке — игрушечные — кирпичик, кран, трактор). Также дети взаимодействуют с куклами, на которых одежды людей разных профессий. Играя с ними, дети анализируют, и делают выводы для чего человеку той или иной профессии нужен данный вид одежды. Например: зачем строителю каска? Повару фартук и колпак?

2. Настольно-печатные игры разнообразны по содержанию, обучающим задачам, оформлению. Они помогают уточнять и расширять представление детей об окружающем мире, систематизировать знания, развивать мыслительные процессы. Например, я предлагаю детям подобрать картинки по общему признаку. Установить связь между предметами. Например, «Что нужно доктору?», «Что нужно парикмахеру?», «Что есть в магазине». Дети подбирают картинки с соответствующими предметами.

3. Словесные игры развитие речи и мышления через описание, отгадывание, группировку. Построены на словах и действиях играющих. В таких играх, дети учатся, опираясь на имеющиеся представления о предметах, углублять знания о них, в таких играх требуется использовать приобретенные ранее знания. Дети самостоятельно решают разнообразные мыслительные задачи. Описывают предметы, отгадывают по описанию, находят признаки сходства и различия, группируют предметы по различным признакам. Например, «Угадай профессию» дети называют профессию человека, в труде которого этот предмет используется или является результатом его труда.

Литература:

1. Буре Р. С., Загик Л. В. и др. Воспитание детей дошкольного возраста в труде. -М.,1983
2. Воспитание дошкольника в труде / [В. Г. Нечаева, Р. С. Буре, Л. В. Загик и др.; Сост. Р. С. Буре]. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Просвещение, 1983. — 207 с.
3. Козлова С. А. Теория и методика ознакомления дошкольников с социальной действительностью. -М.,1998

Таким образом, дидактические игры делают трудовое воспитание осмысленным, эмоционально насыщенным и доступным для дошкольников, закладывая основы трудолюбия, ответственности и уважения к труду.

Использование игровых методов в трудовом воспитании позволяет сделать процесс освоения трудовых навыков естественным, мотивированным и эмоционально привлекательным для детей.

Роль взрослого (воспитателя, родителя) в трудовом воспитании ребёнка через игру — ключевая и многогранная. Именно взрослый создаёт условия, направляет, поддерживает и обогащает игровой опыт, превращая игру в эффективный инструмент формирования трудовых навыков и ценностного отношения к труду.

- Создания мотивации — объяснение значимости труда.
- Личный пример — участие воспитателя в труде вместе с детьми.
- Совместные мероприятия — привлечение родителей к трудовым играм.
- Систематичность — постоянное, но в мягкой форме требование самостоятельного выполнения освоенных действий.
- Позитивное подкрепление — поощрение стараний, а не только результата.

Превращение повседневных трудовых операций в увлекательную игру — эффективный способ формирования у детей положительного отношения к труду, развития самостоятельности и ответственности.

Трудовое воспитание в игровой форме даёт комплексный развивающий эффект — формирует не только практические умения, но и важные личностные качества.

«Блокнот безопасности» как эффективный инструмент обучения дошкольников правилам поведения в условиях современных угроз

Парфенова Светлана Владимировна, воспитатель;
Савельева Юлия Владимировна, воспитатель
МБДОУ детский сад № 47 г. Белгорода

Статья посвящена рассмотрению инновационного инструмента обучения дошкольников правилам безопасного поведения в условиях современных рисков и угроз — «Блокнот безопасности». Данный ресурс разработан специалистами Белгородского института развития образования и предназначен для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет), педагогов и родителей. Основной упор в пособии сделан на формирование осознанного и ответственного отношения к вопросам безопасности среди дошкольников посредством интеграции образовательных областей, таких как познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие.

Ключевые слова: блокнот безопасности, инструменты обучения, основы безопасности жизнедеятельности, угроза, сирена, обстрел, правила поведения.

Мы с вами живем во времена сильнейших экономических, политических и географических изменений нашей страны. В беспокойные периоды важно заблаговременно подготовиться ко всевозможным сценариям развития событий. Наше нынешнее время характеризуется особой ситуацией, когда многим дошкольным учреждениям приходится сталкиваться с новыми вызовами и трудностями. Особенно остро данная ситуация коснулась приграничных городов и районов, одним из которых является наш город.

Категория «безопасность» стала неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека в городе Белгород. Мы регулярно сталкиваемся с различными оповещениями «тревоги или угрозы», реальными взрывами и обстрелами. Дети дошкольного возраста являются более уязвимыми во время чрезвычайной ситуации военного характера. Во-первых, они обладают меньшей способностью оценивать степень опасности и реагировать соответствующим образом. Их ограниченный опыт и недостаточное знание правил безопасности затрудняют принятие правильных решений в экстренных ситуациях. Во-вторых, стресс и страх, вызванные такими обстоятельствами, негативно влияют на эмоциональное состояние ребенка, вызывая повышенную тревожность и неуверенность. Кроме того, отсутствие развитых навыков самоконтроля и саморегуляции усугубляет проблему, делая их поведение непредсказуемым и опасным. Наконец, отсутствие навыков быстрого реагирования и выживания значительно увеличивает вероятность травм и гибели маленьких детей. Необходимо обратить внимание на тот факт, что от детей дошкольного возраста бессмысленно ожидать самостоятельного принятия правильных решений в опасных или могущих стать опасными ситуациях, поскольку в силу возраста дошкольники еще не умеют делать правильных выводов из различных ситуаций либо прогнозировать их развитие. [1] В нашем детском саду № 47 города Белгород, уделяется особое внимание вопросу безопасного проживания детьми всех этапов развития.

Безопасность ребенка в дошкольном учреждении является абсолютным приоритетом для каждого педагога или сотрудника. Именно поэтому разрабатывается комплекс мероприятий по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников. Данные мероприятия направлены на решение одной из главных задач: обучение воспитанников необходимым навыкам, для выбора правильной стратегии безопасного поведения в условиях

чрезвычайной ситуации, такой как: ракетный обстрел или обнаружение опасных и взрывоопасных предметов.

Именно поэтому в своей статье мы хотим уделить особое внимание одному их эффективнейших и новейших разработок по основам безопасности жизнедеятельности дошкольников — «Блокноту безопасности». Данное пособие разработано специалистами Белгородского института развития образования и предназначено для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет), педагогов и родителей. Содержание пособия структурировано в три блока: «Осторожно, опасность!», «Осторожно, обстрел!» и «Осторожно, мины!». Основной упор в нем сделан на формирование осознанного и ответственного отношения к вопросам безопасности среди дошкольников посредством интеграции образовательных областей, таких как познавательное, речевое, социально-коммуникативное и художественно-эстетическое развитие. Авторы подчеркивают необходимость активного участия взрослых в разъяснении материала, обсуждений и совместных действиях с детьми, обеспечивая эффективность учебного процесса. «Блокнот безопасности» представлен как важный компонент комплексного подхода к воспитанию навыков безопасности у подрастающего поколения.

Нашим воспитанникам очень нравится заниматься в данных блокнотах, они с нетерпением ждут очередного занятия. Расположение игровых упражнений и учебных ситуаций, представленных в «Блокноте безопасности», определяется исходя из суточной образовательной нагрузки, возрастных характеристик и индивидуальных качеств детей. Мы стараемся сохранять баланс между игрой, рисованием и другими видами познавательной деятельности дошкольников. Процесс освоения материала с помощью данных пособий происходит легко и эффективно. К примеру, в блоке «ОСТОРОЖНО, ОБСТРЕЛ» представлены такие задания, которые тренируют у детей способность ориентироваться в экстренной ситуации, слушать взрослых и делать простейшие умозаключения. [2] В этом блоке детям очень нравится игра «Рюкзачок безопасности», где необходимо обводить в блокнотах предметы первой необходимости, а потом мы в процессе игровой деятельности отработываем этот навык на настоящих предметах.

Все игры и задания данного пособия очень эффективны и правильно подобраны. Однозначно, данное пособие необходимо внедрять во все дошкольные учреждения нашей страны. С помощью него малыши могут легко научиться основам поведения при экстренных ситуациях.

Литература:

1. Глазунова Н. А., Серых Л. В., Махова Г. А., Яковлева Н. В., Мережко Е. А., Сечина Л. И. Блокнот безопасности дошкольника: рабочая тетрадь для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) / БелИРО. — Белгород, 2022. — 19 с. [2]

2. Алекинова, О. В. Безопасность дошкольников в игровых технологиях. 5–7 лет. ФГОС ДО / О. В. Алекинова, Н. Г. Лапина. —: Учитель, 2020. — 215с.
3. Евдокимова Е. С. Проектирование модели гражданского воспитания в ДОУ. Управление ДОУ, 2020, № 6.
4. Сапронова Е. А. Знакомство детей дошкольного возраста с основами безопасного поведения в быту / Е. А. Сапронова. // Молодой ученый. — 2023. — № 40 (487). — С. 61–63. [1]

Модель проектирования процесса воспитания в ДОУ в условиях реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования и ее экспериментальная проверка

Петрухина Ульяна Викторовна, студент

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (г. Комсомольск-на-Амуре)

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты проектирования процесса воспитания в дошкольной образовательной организации (ДОО) в условиях реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО). Представлена авторская модель проектирования, основанная на принципах интеграции образовательных областей, учета индивидуальных особенностей воспитанников и активного применения воспитательных технологий. Описаны этапы и результаты экспериментальной проверки эффективности предложенной модели в условиях реального образовательного процесса.

Ключевые слова: Федеральная образовательная программа дошкольного образования, ФОП ДО, дошкольная образовательная организация, ДОУ, процесс воспитания, проектирование, модель, эксперимент, воспитательная работа, образовательная область

Введение

В условиях модернизации системы дошкольного образования и внедрения ФОП ДО особое внимание требует процесс воспитания, являющийся неотъемлемой частью целостного образовательного процесса. ФОП ДО, выступая в качестве нормативного ориентира, задает новые требования к организации воспитательной работы в ДОУ, акцентируя внимание на формировании у воспитанников духовно-нравственных ценностей, развитии личностных качеств и социальной компетентности. В связи с этим возникает необходимость в переосмыслении традиционных подходов к проектированию процесса воспитания, разработке эффективных моделей, способных обеспечить гармоничное развитие личности ребенка в соответствии с требованиями современного общества.

Теоретические предпосылки исследования

Проблема проектирования образовательного процесса в дошкольном образовании является предметом внимания многих исследователей (В. П. Беспалько, В. И. Загвязинский, И. Я. Лернер и др.). Однако в контексте реализации ФОП ДО вопросы проектирования именно воспитательного процесса требуют дополнительной проработки и адаптации к новым нормативным условиям.

Теоретической основой исследования послужили:

— концепция личностно-ориентированного подхода в образовании, акцентирующая внимание на учете индиви-

дуальных особенностей и потребностей каждого ребенка (Е. В. Бондаревская, В. В. Сериков, И. С. Якиманская и др.);

— теория деятельностного подхода, согласно которой развитие личности происходит в процессе активной деятельности (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др.);

— положения ФОП ДО, определяющие цели, задачи и содержание воспитания в ДОУ.

Анализ научно-методической литературы и практического опыта работы ДОУ позволил выделить противоречия:

– между необходимостью реализации воспитательного потенциала ФОП ДО и недостаточной разработанностью методического обеспечения проектирования воспитательного процесса в соответствии с требованиями программы;

– между стремлением педагогов к инновационной деятельности и ограниченностью знаний и умений в области проектирования эффективных воспитательных моделей.

Выявленные противоречия обусловили актуальность темы исследования и определили его цель и задачи.

Цель исследования: разработка и экспериментальная проверка модели проектирования процесса воспитания в ДОУ в условиях реализации ФОП ДО.

Задачи исследования:

— проанализировать теоретические основы проектирования воспитательного процесса в ДОУ и особенности реализации ФОП ДО в контексте воспитательной работы;

- разработать модель проектирования процесса воспитания в ДОУ в условиях реализации ФОП ДО;
- организовать и провести экспериментальную проверку эффективности разработанной модели;
- определить педагогические условия, способствующие успешной реализации модели проектирования процесса воспитания в ДОУ.

Методология и методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы взаимодополняющие методы исследования:

1. Теоретические: анализ научной литературы, нормативно-правовых документов, обобщение и систематизация данных.
2. Эмпирические: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, беседа, анализ документации, педагогический эксперимент.
3. Статистические: методы математической обработки данных для анализа результатов эксперимента.

База исследования: исследование проводилось на базе МБДОУ № 9 г. Амурска. В эксперименте приняли участие педагоги и воспитанники старших групп.

Разработка модели проектирования процесса воспитания в ДОУ в условиях реализации ФОП ДО

Разработанная модель проектирования процесса воспитания в ДОУ представляет собой целостную систему, включающую следующие компоненты:

1. Целевой: определение целей и задач воспитания в соответствии с требованиями ФОП ДО и возрастными особенностями воспитанников. Цели конкретизируются в задачах, направленных на формирование у детей определенных качеств и компетенций (нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических).
2. Содержательный: отбор содержания воспитательной работы, интегрированного в образовательные области ФОП ДО (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие). Содержание структурируется по направлениям воспитательной работы (нравственное, патриотическое, эстетическое, экологическое, трудовое, физическое воспитание).
3. Организационно-методический: выбор форм и методов воспитательной работы, обеспечивающих активное участие воспитанников в процессе. Модель предполагает использование разнообразных форм: занятий, игр, бесед, экскурсий, проектов, праздников, развлечений и др. Методы воспитания: убеждение, поощрение, пример, упражнение, проблемные ситуации, игры-драматизации и др. Особое внимание уделяется использованию современных образовательных технологий (проектная деятельность, ИКТ, проблемное обучение).
4. Оценочно-результативный: определение критериев и показателей эффективности воспитательной работы,

разработка диагностического инструментария для оценки динамики развития личностных качеств и компетенций воспитанников [3, с. 56].

В основе модели лежат следующие принципы:

1. Принцип соответствия требованиям ФОП ДО. Воспитательный процесс должен быть направлен на достижение целей и задач, определенных в ФОП ДО.
2. Принцип интеграции. Содержание воспитательной работы интегрируется в образовательные области ФОП ДО, обеспечивая целостность образовательного процесса.
3. Принцип индивидуализации. Учет индивидуальных особенностей, потребностей и интересов каждого ребенка при проектировании воспитательных мероприятий.
4. Принцип активности. Использование активных форм и методов воспитания, вовлекающих воспитанников в познавательную, игровую, творческую деятельность.
5. Принцип партнерства. Установление партнерских отношений между педагогами, воспитанниками и родителями.
6. Принцип вариативности. Предоставление педагогам возможности выбора содержания, форм и методов воспитательной работы в зависимости от конкретных условий и задач [5, с. 37].

Экспериментальная проверка эффективности модели

С целью проверки эффективности разработанной модели был организован педагогический эксперимент, включавший констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

На констатирующем этапе проводилась диагностика уровня сформированности у воспитанников личностных качеств и компетенций, определенных в ФОП ДО. Использовались различные методы: наблюдение, беседы, тестирование, анализ результатов деятельности детей.

На формирующем этапе в экспериментальной группе была реализована модель проектирования процесса воспитания в ДОУ, а в контрольной группе воспитательная работа осуществлялась традиционными методами. Педагоги экспериментальной группы прошли специальную подготовку по вопросам проектирования воспитательного процесса в условиях реализации ФОП ДО.

На контрольном этапе проводилась повторная диагностика уровня сформированности личностных качеств и компетенций у воспитанников обеих групп.

Результаты эксперимента и их обсуждение

Результаты эксперимента показали, что у воспитанников экспериментальной группы наблюдается значительное повышение уровня сформированности личностных качеств и компетенций по сравнению с воспитанниками контрольной группы. В частности, у детей экспериментальной группы отмечается более высокий уровень развития нравственных качеств, социальной

компетентности, познавательной активности и творческих способностей.

Статистический анализ данных подтвердил достоверность полученных результатов.

Педагогические условия эффективной реализации модели

Анализ результатов эксперимента позволил выделить следующие педагогические условия, способствующие эффективной реализации модели проектирования процесса воспитания в ДОУ:

— повышение квалификации педагогов в области проектирования воспитательного процесса в условиях реализации ФОП ДО;

— создание развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей возможности для активной познавательной, игровой и творческой деятельности воспитанников;

— организация партнерского взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в воспитательный процесс;

Литература:

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. — М. : Педагогика, 1989. — 192 с.
2. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика-Пресс, 1999. — 533 с.
3. Загвязинский, В. И. Теория обучения: Современная интерпретация / В. И. Загвязинский. — М. : Академия, 2001. — 187 с.
4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Политиздат, 1975. — 304 с.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. — М. : ГНОМ, 2023. — 296 с.

— методическое сопровождение процесса проектирования воспитательной работы со стороны администрации ДОУ.

Заключение

Проведенное исследование показало, что разработанная модель проектирования процесса воспитания в ДОУ в условиях реализации ФОП ДО является эффективным инструментом повышения качества воспитательной работы. Экспериментальная проверка подтвердила положительное влияние модели на развитие личностных качеств и компетенций воспитанников. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности ДОУ для совершенствования системы воспитания.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой методического обеспечения для реализации модели проектирования воспитательного процесса в ДОУ, а также с изучением влияния модели на формирование готовности воспитанников к обучению в школе.

Использование информационно-коммуникационных технологии в работе с дошкольниками

Попова Елена Александровна, воспитатель;
Максимова Наталия Михайловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 83» г. Бийска (Алтайский край)

В данной статье рассматриваются преимущества использования информационных компьютерных технологий в работе с детьми, имеющими нарушения речи. Приводятся примеры использования развивающих мультимедийных презентаций в работе с дошкольниками. Проанализированы приёмы, повышающие эффективность коррекционно-образовательной деятельности. Раскрываются нетрадиционные формы организации взаимодействия педагогов с семьёй ребёнка посредством ИКТ. Описывается опыт общения с родителями и детьми в социальных сетях.

Ключевые слова: компьютерные технологии, дошкольники, информация, мультимедийные презентации, родители.

В последние годы значительно повысился интерес к вопросу использования информационных компьютерных технологий в работе с детьми дошкольного возраста. Актуальность использования информационных технологий обусловлена социальной потребностью в повышении качества обучения, воспитании детей дошкольного возраста, практической потребностью в использо-

вании современных компьютерных программ в ДОУ [2, с. 7]. Отечественные и зарубежные исследования убедительно доказывают возможность и целесообразность использования этих технологий в работе с дошкольниками (С. Л. Новоселова, И. Пашелите, Г. П. Петку, Б. Хантер). Использование компьютерных технологий особенно актуально в работе с детьми, имеющими особые образова-

тельные потребности, поскольку создаёт дополнительные возможности для организации коррекционно-развивающей работы. Использование ИКТ органично дополняет традиционные формы работы воспитателя и учителя-логопеда, расширяя возможности взаимодействия участников образовательного процесса в ДОУ.

Преимущество заключается в гармоничном соединении современных технологий с традиционными средствами развития ребенка для формирования психических процессов, ведущих сфер личности, развития творческих способностей. Это новый подход к использованию ИКТ в работе с детьми, который позволяет сохранить целостность и уникальность отечественного дошкольного образования [1, с. 11].

Информационно-коммуникационные технологии позволяют не только насытить ребенка большим количеством готовых, строго отобранных, соответствующим образом организованных знаний, но и развивать интеллектуальные, творческие способности. Таким образом, не вырождаясь в совсем неинтересное повторение, медиа-средства поддерживают способности к запоминанию [3, с. 65].

Компьютерные технологии, по сравнению с традиционными формами обучения дошкольников, обладают рядом преимуществ:

- сочетают в себе динамику, звук и изображение, что позволяет поддерживать интерес и внимание ребенка;
- позволяют моделировать такие жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни;
- облегчают процесс зрительного восприятия и запоминания информации с помощью ярких образов понятных дошкольникам;
- позволяют заменить почти все традиционные технические средства обучения.

Способность компьютера воспроизводить информацию одновременно в виде текста, графического изображения, звука, речи, видео, позволяет специалистам создавать для детей новые средства деятельности, которые принципиально отличаются от всех существующих игр и игрушек.

Практика показала, что при этом значительно возрастает интерес детей к занятиям, повышается уровень познавательных возможностей, расширяется словарный запас. Использование новых непривычных приёмов объяснения и закрепления повышает произвольное внимание детей, помогает развить произвольное внимание, обеспечивает личностно-ориентированный подход. Применение компьютерной техники позволяет увеличить объём предлагаемого для ознакомления материала, обогатить деятельность детей нетрадиционными, яркими, насыщенными образами и впечатлениями, разнообразить методы и приемы обучения.

В работе с детьми используем различные мультимедийные презентации, видеофильмы. В игровой форме знакомим детей со звуками и буквами, цифрами и числами, используя «Веселую азбуку», «Весёлый счёт» С. Я. Мар-

шака. С целью воспитания у детей основ безопасного поведения в разных жизненных ситуациях используем презентации «Машины на нашей улице», «Огонь — опасная игра», «Один дома». Интересны детям такие презентации, как «Большое космическое путешествие», «Подводный мир», «Путешествие в прошлое предметов». При ознакомлении с окружающим миром презентации на различные лексические темы («Деревья», «Животные», «Вода» и другие) не только продемонстрируют явления и предметы, но и воссоздадут необходимые слуховые ассоциации. Очень интересны презентации с использованием загадок. Они помогают развивать внимание, воображение, мышление, творческие способности ребенка.

Однако хочется отметить, что использование компьютерных технологий не заменяет привычных коррекционных методов и технологий работы, а является дополнительным, рациональным и удобным источником информации, наглядности, создаёт положительный эмоциональный настрой, мотивирует и детей, и педагога, тем самым ускоряя процесс достижения положительных результатов в работе.

Использование средств информационных технологий открывает новые возможности не только для самого ребёнка, но и для педагога.

В процессе замысла, создания презентаций, слайд-шоу, видеофильмов, новых заданий для коррекционно-развивающей деятельности с использованием компьютера развиваются и совершенствуются креативные качества педагога, растёт уровень его профессиональной компетентности.

Работа с родителями — еще одно поле деятельности для педагога, и здесь компьютер может оказать неоценимую роль. Использование мультимедийного оборудования вызывает значительный интерес и позволяет при помощи небольших видеороликов наглядно показать родителям важные стороны развития их детей, заинтересовать проблемами воспитания, стимулировать к пересмотру своей воспитательной позиции и помочь выстроить верную педагогическую стратегию. Общение с родителями в социальных сетях очень удобно в случае продолжительного отсутствия ребёнка в детском саду: воспитатель знакомит с изучаемой лексической темой, предлагает ребёнку игры и упражнения для её закрепления, а учитель-логопед проверяет усвоение лексико-грамматического материала по данной теме, совершенствует навыки звукопроизношения, слоговой структуры слова, связной речи. Кроме того, родителям не всегда удаётся получить индивидуальную консультацию (например, по причине занятости, возникновении психологического барьера при непосредственном общении со специалистом и др.), а посетив сайт детского сада, они могут задать вопрос интерактивно, либо общаться в online-режиме.

Большой отклик среди родителей нашла такая форма взаимодействия, как просмотр видеофильмов и видеointервью с участием детей и родителей группы: «Игралочка, игралочка — весёлая страна», «Как мы играем

дома», «Жизнь замечательных детей», «Космическое путешествие». За создание видеofilьма «Путешествие на автобусе времени и странствий по улицам старого города» коллектив педагогов группы награждён Дипломом II степени VIII краевого конкурса образовательных видеofilьмов и мультимедийных продуктов.

Общение с компьютером вызывает у детей живой интерес, который лежит в основе формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произ-

вольные внимание и память, обеспечивающие психологическую готовность ребёнка к обучению в школе. Наша задача заключается в создании системы и методики использования информационно-коммуникационных технологий, которые будут способствовать развитию ребенка и не навредят его здоровью. Однако, какими бы положительным, огромным потенциалом не обладали информационно-коммуникационные технологии, заменить живого общения педагога с ребенком они не могут и не должны.

Литература:

1. Горвиц Ю. М., Чайнова Л. Д., Поддяков Н. Н., Зворыгина Е. В. и др. Новые информационные технологии в дошкольном образовании. М.: ЛИНКА — ПРЕСС, 1998г.
2. Калинина Т. В. Управление ДОО. «Новые информационные технологии в дошкольном детстве». М, Сфера, 2008
3. Новоселова С. Л. Информатизация дошкольного уровня образования в России — начало положено в Москве [Текст] / С. Л. Новоселова, // Дошкольное воспитание. — 1990. -№ 9. -65–71с.
4. Попова, Е. А. Использование информационно-коммуникационных технологий в работе с дошкольниками / Е. А. Попова. — Текст: электронный //: [сайт]. — URL: <https://infourok.ru/ispolzovanie-informacionno-kommunikacionnyh-tehnologij-v-rabote-s-doshkolnikami-5605620.html> (дата обращения: 28.11.2025).

Влияние эмоционального интеллекта на успешность продвижения учеников 7-го класса от базового к среднему уровню владения иностранным языком

Сенчилова Алина Константиновна, студент;

Аяпбергенова Хорлан Дарханбековна, студент

Научный руководитель: Морозова Дина Аскаатовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Костанайский региональный университет имени Ахмета Байтурсынова (Казахстан)

В статье анализируется влияние эмоционального интеллекта (ЭИ) на образовательный процесс. Цель исследования заключается в выявлении роли ЭИ в формировании учебной мотивации, социальных и эмоциональных навыков учащихся, а также в разработке практических рекомендаций для педагогов. Объектом исследования является эмоциональный интеллект, предметом — его влияние на успешность обучения и взаимодействие участников образовательного процесса. Рассматриваются различные модели ЭИ (Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо, Д. Гоулмана, К. Петридеса и Э. Фёрнхема), а также результаты эмпирических исследований, подтверждающих связь между уровнем ЭИ, типом личности, когнитивными способностями и академической успеваемостью школьников. В работе показано, что высокий уровень ЭИ способствует снижению тревожности, развитию социальных навыков, улучшению межличностных отношений и успешному преодолению стрессовых факторов, связанных с обучением. Практическая значимость статьи состоит в предложенных педагогам рекомендациях по развитию ЭИ у учеников, направленных на создание гармоничной учебной среды и повышение эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, мотивация, влияние, эффективность, высокий уровень, успешность.

The impact of emotional intelligence on the success of 7th-grade students' progression from basic to intermediate levels of foreign language proficiency

Senchilova Alina Konstantinovna, student;

Ayapbergenova Khorlan Darkhanbekovna, student

Scientific advisor: Morozova Dina Askatovna, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer
Kostanay Regional University named after Akhmet Baitursynov (Kazakhstan)

The article analyzes the influence of emotional intelligence (EI) on the educational process. The purpose of the study is to identify the role of EI in the formation of educational motivation, social and emotional skills of students, as well as to develop practical recommendations for teachers. The object of the research is emotional intelligence, the subject is its influence on the success of learning

and the interaction of participants in the educational process. Various models of EI are considered (J. Meyer, P. Saloway, D. Caruso, D. Goleman, K. Petrides and E. Fernham), as well as the results of empirical studies confirming the relationship between the level of EI, personality type, cognitive abilities and academic performance of schoolchildren. The work shows that a high level of EI helps to reduce anxiety, develop social skills, improve interpersonal relationships, and successfully overcome stressful factors associated with learning. The practical significance of the article lies in the recommendations offered to teachers on the development of EI among students, aimed at creating a harmonious learning environment and improving the effectiveness of the educational process.

Keywords: *emotional intelligence, motivation, influence, efficiency, high level, success.*

Актуальность

Проблема влияния эмоционального интеллекта на успешность продвижения учащихся при изучении иностранного языка отражена в работах ряда исследователей в области педагогики и психологии, где рассматриваются вопросы эмоциональной устойчивости, мотивации и саморегуляции школьников. Однако, несмотря на растущий интерес к данной тематике, влияние эмоционального интеллекта на переход семиклассников от базового к среднему уровню владения иностранным языком остаётся недостаточно изученным. Отсутствие целостных методик его развития на уроках языка, ограниченность диагностических инструментов и слабая интеграция эмоционально-психологических практик в школьное обучение приводят к тому, что проблема остаётся нерешённой и требует дальнейшего научно-методического обоснования.

В современном мультикультурном пространстве владение иностранным языком становится необходимым условием личностного и профессионального развития, а в условиях школьного образования — одним из ключевых показателей успешной социализации. Изучение языка требует не только усвоения грамматических закономерностей и лексического материала, но и когнитивно-эмоциональной перестройки, включающей формирование новых ассоциативных связей, развитие произвольности, концентрации, навыков самопрезентации и коммуникативной гибкости. Особенно актуальной данная проблема становится в 7 классе, когда учащиеся переходят от базового к среднему уровню владения иностранным языком, сталкиваясь с усложнением учебных заданий, увеличением речевой нагрузки и необходимостью участвовать в развёрнутых формах коммуникации.

Теоретическая основа

Эмоциональный интеллект представляет собой комплекс способностей к идентификации, пониманию, управлению и использованию эмоций в ситуации общения и решения задач. Его структура иерархична и включает внутриличностные и межличностные компоненты: осознание собственных переживаний, умение находить причины эмоциональных состояний, контроль интенсивности эмоций, эмпатию и способность к конструктивному взаимодействию с другими. Именно эти способности обеспечивают психологическую устойчивость, уверенность, мотивацию и готовность вступать в речевую

практику — качества, которые определяют эффективность продвижения учащегося к уровню, соответствующему стандартам А2–В1.

Идентификация эмоций — способность распознавать собственные эмоциональные состояния и эмоции окружающих. Это базовый элемент ЭИ, который позволяет подростку осознавать свои переживания и корректировать реакцию на учебные трудности, например, страх перед устной проверкой.

Понимание эмоций — умение анализировать причины эмоциональных состояний, прогнозировать их влияние на поведение и учебные результаты. В контексте изучения иностранного языка это помогает ученикам выявлять причины своих трудностей в коммуникации и корректировать стратегии обучения.

Управление эмоциями — способность регулировать интенсивность и выражение эмоций, адаптироваться к изменениям в ситуации, сохранять спокойствие и уверенность. Ученики с развитым управлением эмоциями менее подвержены тревожности, эффективнее работают в парной и групповой работе, участвуют в ролевых играх и дискуссиях на иностранном языке.

Использование эмоций — применение эмоциональных состояний для усиления когнитивных процессов, мотивации и творчества. Это важно при запоминании лексики, формировании произношения и активной речевой практике, поскольку положительные эмоции способствуют лучшему усвоению материала.

Эмпатия и социальные навыки — способность понимать и чувствовать эмоции других, налаживать конструктивное взаимодействие, учитывать эмоциональное состояние партнёра по общению. В школьной среде это облегчает работу в группах, совместное выполнение проектов и развитие коммуникативной компетенции.

Подростковый возраст — это особый этап человеческого развития, характеризующийся высокой эмоциональной чувствительностью, зависимостью от мнения сверстников, поиском самоидентичности и формированием устойчивых моделей поведения. В этот период начинаются колебания самооценки, появляется страх ошибиться, усиливается тревожность, что напрямую отражается на учебной активности. Даже обладая достаточным объемом знаний, многие подростки испытывают трудности в устной коммуникации: боятся говорить, испытывают напряжение при воспроизведении материала, избегают участия в диалогах и групповых обсуждениях. Теоретические исследования педагогов и психологов подчёркивают, что эмоционально

устойчивые ученики обладают большими адаптационными возможностями. Они легче перестраиваются под новые коммуникативные задачи, демонстрируют гибкость мышления, активнее участвуют в ролевых играх, дискуссиях, проектной деятельности, требующих не только языковых, но и эмоционально-социальных навыков. Именно эти положения создают научную основу для изучения практических методов развития эмоционального интеллекта в обучении иностранным языкам.

Практическое применение и исследования

Практические исследования подтверждают прямую связь между уровнем эмоционального интеллекта и успешностью изучения языка. Например, в исследовании, проведенном среди подростков 7–8 классов, были выделены группы учащихся с различными уровнями саморегуляции, экстраверсии и способностей к планированию. Школьники с высокими показателями эмоционального интеллекта демонстрировали лучшие результаты в усвоении материала, обладали большей учебной мотивацией, проявляли инициативность в устной речи и реже сталкивались с эмоциональными трудностями на уроке. Напротив, учащиеся с низкой саморегуляцией и повышенной тревожностью испытывали сложности в выполнении коммуникативных заданий и нуждались в дополнительных методических мерах поддержки.

Практическая значимость развития эмоционального интеллекта проявляется в том, что он помогает ученикам использовать язык не механически, а осмысленно, применяя эмоциональные ресурсы для более глубокого вовлечения в процесс. Эмпатия облегчает взаимодействие в парах и группах, создавая условия для сотрудничества и взаимопомощи. Управление эмоциями снижает стресс перед выступлениями, контрольными или диалогами. Понимание эмоций развивает способность воспринимать интонации и смысловые оттенки речи собеседника, что напрямую влияет на формирование коммуникативной компетенции. Мотивационный компонент эмоциональ-

ного интеллекта позволяет ученику сохранять интерес к изучению языка даже при высоких учебных нагрузках и сложных заданиях. В соответствии с нормативными документами Республики Казахстан, современная школа обязана обеспечивать психологическое благополучие учащихся, формировать уверенность, саморегуляцию и личностную устойчивость — качества, которые напрямую соотносятся с развитием эмоционального интеллекта.

Таким образом, интеграция эмоционально-психологических практик в процесс обучения иностранному языку становится необходимой. Это могут быть упражнения на осознание собственных эмоций, тренинги саморегуляции, рефлексивные задания, техники работы с тревожностью, элементы психогимнастики, а также создание благоприятной учебной среды, где ошибка воспринимается не как недостаток, а как часть процесса обучения.

Заключение

В современном образовательном пространстве овладение иностранным языком является важным компонентом личностного и профессионального развития школьников. Эмоциональный интеллект (ЭИ), включающий идентификацию, понимание, управление и использование эмоций, а также эмпатию и социальные навыки, играет ключевую роль в успешности продвижения учеников 7 класса от базового к среднему уровню владения языком. Исследования показывают, что высокий уровень ЭИ способствует учебной мотивации, снижению тревожности, развитию уверенности и коммуникативных навыков, облегчая адаптацию к новым требованиям учебного процесса. Практическое развитие ЭИ через тренинги, психогимнастику и упражнения на саморегуляцию создаёт гармоничную учебную среду и повышает эффективность изучения языка. Таким образом, эмоциональный интеллект является важным фактором успешного изучения иностранного языка и должен быть интегрирован в педагогическую практику для всестороннего развития личности подростка.

Литература:

1. Александрова А. А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у подростков А. А. Александрова, Т. В. Гудкова // Молодой ученый. — 2013. — № 5. — С. 617–622.
2. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2011. — № 5. — С.83–86.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. — М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. 650 с
4. Derakhshan N. Academic performance model based on academic emotions and academic motivation with the mediation of emotional intelligence in first grade secondary school students. [URL: https://www.researchgate.net/publication/387391679_Academic_Performance_Model_Based_on_Academic_Emotions_and_Academic_Motivation_with_the_Mediation_of_Emotional_Intelligence_in_First_Grade_Secondary_School_Students] (дата обращения: 16.09.2025)
5. Ерофеева А. В. Условия развития эмоционального интеллекта студентов средствами иностранного языка. [URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-razvitiya-emotsionalnogo-intellektastudentov-sredstvami-inostrannogo-yazyka>] (дата обращения: 16.09.2025)

6. Никольская А. А. А. Бине как один из основателей экспериментальной психологии / А. А. Никольская // Вопросы психологии. — 1999. — № 2. — С. 90–97
7. Савенков А. И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А. И. Савенков // Вестник практической психологии образования. — 2006. — № 1(6). — С. 30–38.
8. Смирнова К. Н., Гу М. Ю. Применение теории эмоционального интеллекта в педагогике. [URL: <https://share.google/0e5FIIYrD8EkPQlpq>] (дата обращения: 16.09.2025).

Роль патриотических детских и юношеских объединений в воспитании школьников

Смирнова Татьяна Александровна, заместитель директора
ГБОУ Школа № 138 г. Москвы

Патриотическое воспитание — это направление государственной молодежной политики с успешным и стабильным развитием России в будущем. Именно оно является важной частью образовательного процесса в современной школе. Патриотические детские и юношеские объединения в воспитании школьников играют ключевую роль в формировании у детей и подростков чувства любви к Родине, уважения к ее истории и культуре, развития лидерских качеств.

Ключевые слова: *детское общественное объединение, патриотическое воспитание, гражданственное воспитание.*

The role of patriotic children's and youth associations in the education of schoolchildren

Patriotic education is a key element of state youth policy that will ensure Russia's successful and stable development in the future. It is an essential part of the educational process in modern schools. Patriotic children's and youth associations play a key role in fostering a sense of love for the Motherland, respect for its history and culture, and the development of leadership skills in schoolchildren.

Keywords: *children's public association, patriotic education, civic education.*

Введение

Патриотическое воспитание являлось предметом постоянного внимания на протяжении многовековой истории Отечества.

В 1867 году выдающийся педагог К. Д. Ушинский в статье «Об необходимости сделать русские школы русскими» высказывает следующую мысль: «Русский человек менее всего знаком именно с тем, что всего к нему ближе: со своей Родиной и всем, что к ней относится» [6, с. 301]. Он считал, что патриотизм является не только важной задачей воспитания, но и могучим педагогическим средством. «Как нет человека без самолюбия, — писал он, — так нет человека без любви к Отечеству, эта любовь дает воспитанию верный ключ к сердцу человека и могущественную опору для борьбы с его дурными природными, личными, семейными и родовыми склонностями» [6, с. 305].

В стратегических государственных документах, посвященных воспитанию подрастающего поколения (Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Стратегии развития воспитания), делается акцент на задачу формирования гражданской идентичности и патриотизма, сохранения

и преумножения базовых национальных ценностей. Реализация государственной политики возможна через создание воспитательной школьной системы, которая будет рассматривать патриотическое воспитание как целенаправленную работу по формированию у детей и подростков любви и преданности Родине, воинской службе, уважения к ратному труду, к героическим традициям России его Вооруженных Сил.

Формированию активной жизненной позиции, развитию социальной активности и повышению уровня патриотизма среди молодежи способствуют патриотические детские и юношеские объединения, которые являются одним из эффективных инструментов воспитания подрастающего поколения в условиях современных социальных изменений.

Детские общественные объединения призваны играть важную роль в процессе формирования личности. По мнению А. В. Мудрика, они не возникают спонтанно, а являются продуктом специальной организаторской работы взрослых. Созданию организации предшествует появление лидера или группы лидеров, выдвигающих некую идею, для организации которой и создают организацию. «...Организация как социально-педагогический проект предполагает, что ее создатели заранее проектируют, а по

ходу дела дополняют и уточняют задачи, для решения которых она создается, необходимое для решения задач содержания жизнедеятельности и формы ее организации, адекватные задача организационную структуру, символику, атрибутику др. Множественность и вариативность детских и юношеских организаций — важное условие выращивания гражданского общества» [2].

Патриотические детские объединения в школе представляют собой гораздо больше, чем обычные кружки или секции дополнительного образования. Главная цель заключается не только в организации досуга учащихся, но и в создании особой атмосферы, способствующей формированию чувства глубокой привязанности школьников к своей Родине, уважения к ее богатой истории и культурным традициям.

В ГБОУ Школа № 138 г. Москвы действуют военно-патриотический клуб «Лидер», Юнармейский отряд «Бригантина», ТурКлуб «ЮниорСпас». Организация деятельности в данных объединениях происходит путем вовлечения детей в проектную деятельность, где каждый может реализовать свои способности и выбрать направления по интересам. Обучающиеся с большим увлечением занимаются той деятельностью, которая выбрана ими самими. Фактически педагоги создают «развивающую среду», где реализуются потребности, интересы, желания юных воспитанников, где вследствие реализации проектов и деятельности, в процессе приложения усилий, взятия на себя определенной ответственности достигаются поставленные цели и задачи. Наша школа гордится результатами воспитанников. Это победа в московском конкурсе сочинений в рамках Гранта Мэра Москвы, посвящённом 80-й годовщине Битвы под Москвой («Героизм и подвиг Героев»), победа в Московском городском конкурсе исследовательских работ «Отечество», победа в Квизе на первом этапе городского исторического проекта «Мой район в годы войны», «Многонациональная победа», в творческом конкурсе «Славим Героев и Отечество», приуроченном к 30-летию установления звания «Герой Российской Федерации», и других.

Основой для совершенствования творческой деятельности в детских объединениях является процесс непрерывного воинского воспитания, привития чувства чести, достоинства, гражданственности, уважения к историческим ценностям, воспитания патриотизма.

Эти объединения давно не просто секции и кружки — здесь кипит настоящая жизнь будущего защитника. Ребятам предоставляется уникальная возможность прочувствовать собственную причастность к большой и могучей стране через тесное сотрудничество с Советом ветеранов ВОВ и вооруженных сил, Ассоциацией Героев РФ, военкоматом, воинскими частями, через большую работу и изучение исторических источников, хранящихся в библиотеках и музеях. Активизируется интерес к изучению истории России и формируется чувство уважения к истории нашей страны (победа в Открытой исследовательской культурологической олимпиаде «История и куль-

тура храмов столицы и городов России»), к ее героическим страницам (Московская метапредметная олимпиада «Не прервется связь поколений»), сохраняется память о подвигах защитников Отечества.

Деятельность патриотических детских и юношеских объединений включает в себя посещение музеев и выставок, рассказывающих о славных традициях русской истории, организацию тематических конкурсов и викторин. Обучающиеся активно погружаются в изучение героического прошлого своего народа, узнают о подвигах предков, погружаясь в мир выставок, приуроченных к важным историческим датам и событиям (Квест Музея Победы «Подвиг Народ», Интерактивные композиции «Битва за Москву. Первая Победа», «Путешествие в историю. Вера в Победу», «Образ Москвы в русском искусстве из коллекции Государственного Русского музея» и многие другие). Благодаря этому глубже понимают значимость сохранения и передачи знаний будущим поколениям.

Не менее значимой частью работы этих объединений является воспитание у ребят важных личностных качеств, необходимых каждому гражданину. Благодаря участию в совместных проектах, школьники развивают чувство ответственности, дисциплину, умение работать в команде, уважение к мнению окружающих и способность самостоятельно принимать обоснованные решения. Всё это помогает молодому поколению стать достойными гражданами своей страны, готовыми внести личный вклад в её будущее процветание и благополучие.

Ключевыми аспектами влияния патриотических объединений на школьников являются:

1. Формирование гражданского сознания

Патриотическое воспитание способствует развитию чувства ответственности перед обществом и государством. Это, прежде всего, уникальная воспитательная среда, где формируется не просто увлеченная личность, а гражданин и человек, осознающий свою связь с Родиной. Если кружок робототехники учит создавать машины, спортивная секция — укреплять тело, то патриотическое объединение призвано закалять дух и формировать сердце.

Их фундаментальное отличие — в системе координат. В основе их деятельности лежат не личные академические и творческие достижения (хотя они важны), а ценности служения, памяти, ответственности и коллективного действия. Это практическая школа гражданственности, где абстрактные понятия из учебников обретают смысл.

2. Воспитание уважения к традициям и истории, чувство сопричастности

Уход за мемориалами, шефство над ветеранами, организация музея — это участие не для «галочки», а реальные поступки, которые формируют чувство заботы о своей малой родине и ее людях. Через поисковую работу, вахты

памяти, встречи с участниками СВО история страны перестает быть набором дат и становится историей своей семьи, своей улицы, своего народа. Подросток не только узнает о войне — он держит в руках медальон солдата, который не вернулся домой. Это рождает личную, ни на что не похожую связь с прошлым.

3. Развитие лидерских качеств и социальной активности

В отличие от учебного класса, куда дети попадают по случайности, в патриотическое объединение приходят по зову сердца. Здесь рождается особая атмосфера доверия, взаимопомощи и общих идеалов. Это «социальный лифт», где лидерские качества проявляются не в конкурентной борьбе, а в способности повести за собой ради общего дела. Участие в общественных инициативах, волонтерстве, акциях взаимопомощи позволяет школьникам развивать и коммуникативные навыки.

4. Укрепление физического здоровья и военной подготовки

Многие патриотические организации включают элементы физической подготовки, туристической подготовки, военно-патриотической игры. Такие занятия способствуют укреплению здоровья, закаливанию характера, приобретению полезных навыков самообороны и ориентирования на местности.

5. Повышение уровня информированности и критического мышления

В подростковом возрасте человек ищет ответы на вопросы «Кто я?», «Зачем живу?», «Что такое хорошо и что такое плохо». Патриотическое объединение предлагает твердый нравственный фундамент, основанный на примере предков, на культуре и традициях своего народа. Это помогает противостоять разрушительным влияниям

и дает жизненный ориентир. Знания помогают формировать осознанное отношение к происходящим событиям и вырабатывать собственное мнение.

Заключение

Роль детских патриотических клубов и секций в воспитании школьников является многогранной и значимой. Они выступают связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на уроках истории, обществознания, географии, литературы и формированием живого, осознанного чувства любви к Родине. Через практическую деятельность, изучение малой родины, встречи с ветеранами и участие в социально-значимых проектах, патриотизм из абстрактного понятия превращается для школьников в личную ценность и ответственность.

Ценность таких объединений измеряется не количеством грамот и участием в мероприятиях, а качеством человеческого материала, которые они формируют. Именно в такой среде закладывается подлинное, а не навязанное чувство сопричастности. Школьник не просто усваивает информацию, а переживает её, становясь активным творцом своей гражданской позиции. Это инвестиция в будущее страны на самом глубоком, человеческом уровне.

Президент Российской Федерации В. В. Путин говорит о том, что даже слово «патриотизм» «подчас используется в ироническом или ругательном смысле. Однако у большинства россиян оно сохранило свое первоначальное, полностью позитивное значение. Это чувство гордости за своё Отечество, его историей, свершениями. Это стремление сделать свою страну краше, богаче, крепче, счастливее. Когда эти чувства свободны от национальной кичливости и императорских амбиций, в них нет ничего предосудительного, костного. Это источник мужества, стойкости и силы народа: Утратив патриотизм и связанную с ним национальную гордость, и достоинство, мы теряем себя как народ, способный на великие свершения» [3, 6].

Литература:

1. Данилюк А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. – М.: Просвещение, 2009. – 00 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978–5–09–022138– 2
2. Мудрик А. В. Детские и юношеские организации как социокультурный феномен. Тенденции развития детских организаций и объединений в третьем тысячелетии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск. 2003. 250с.
3. Россия на рубеже тысячелетий//Независимая газета. 30.12.1999.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Студенникова С. Л. Патриотическое воспитание молодежи — залог успешного развития общества и государства. / Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании»./ <https://cyberleninka.ru/article/n/patrioticheskoe-vospitanie-molodezhi-zalog-uspeshnogo-razvitiya-obschestva-i-gosudarstva/viewer>
6. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения/К. Д. Ушинский.-М., 1968.- 417с.

Создание игрового пространства для социализации и личностного развития ребенка через сказки и настольный театр

Сребняк Дарья Сергеевна, учитель-логопед
МБДОУ детский сад № 7 «Семицветик» г. Белгорода

В статье рассматривается роль сказок и настольного театра как эффективных инструментов формирования игрового пространства, способствующего социализации и личностному развитию дошкольника. Анализируются психологические и педагогические аспекты использования сказочной формы в образовательном процессе, раскрываются возможности настольного театра как средства развития эмоциональной сферы, коммуникативных навыков и воображения у детей. Обосновывается необходимость создания специально организованной игровой среды, в которой сказка и театр становятся не только развлечением, но и мощным ресурсом для формирования у ребенка позитивной самооценки, эмпатии, нравственных ориентиров и социальной компетентности. Представлены практические рекомендации по организации такой среды в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Ключевые слова: сказка, настольный театр, игровое пространство, социализация, личностное развитие, дошкольный возраст, эмоциональное развитие, коммуникативные навыки, педагогическая среда.

Дошкольный возраст — это ключевой период формирования личности, когда закладываются основы социального поведения, эмоциональной устойчивости, нравственных ценностей и когнитивных способностей. Одним из ведущих видов деятельности в этом возрасте является игра, особенно сюжетно-ролевая и режиссерская. В контексте современной педагогики всё большее внимание уделяется созданию развивающей игровой среды, способной поддерживать естественные потребности ребенка в познании, общении и самовыражении. Особое место в такой среде занимают сказки и настольный театр — традиционные, но не теряющие актуальности средства воспитания и развития.

Сказка, как универсальная форма художественного осмысления мира, позволяет ребенку безопасно проживать сложные эмоции, моделировать социальные ситуации и находить решения жизненных трудностей. Настольный театр, в свою очередь, выступает интерактивным инструментом, который делает сказку «живой», вовлекая ребенка в активное взаимодействие с персонажами и сюжетом. В совокупности эти элементы формируют уникальное игровое пространство, в котором происходит не только развлечение, но и глубокая внутренняя работа по становлению личности.

Психолого-педагогические основы использования сказки в развитии ребенка

Сказка — это не просто литературный жанр, а особая форма мышления и восприятия мира, близкая детскому сознанию. Как отмечал Л. С. Выготский, игра и воображение являются ведущими функциями в дошкольном возрасте, и именно сказка предоставляет идеальную почву для их развития. Через сказочные образы ребенок учится различать добро и зло, понимать причинно-следственные связи, развивать эмпатию и сочувствие.

Сказочные персонажи часто выступают проекциями внутренних конфликтов и переживаний ребенка. Например, образ волка может символизировать страх,

а храбрый зайчик — стремление к преодолению трудностей. Работа с такими образами в игровой форме позволяет ребенку осознавать и регулировать свои эмоции, находить внутренние ресурсы для решения проблем. Особенно эффективна в этом плане терапевтическая сказка, разработанная педагогами и психологами для коррекции поведения и эмоционального состояния детей.

Кроме того, сказка способствует развитию речи, памяти, внимания и воображения. Повторяющиеся структуры, ритмичные фразы и яркие образы облегчают запоминание и стимулируют творческое мышление. В процессе пересказа или инсценировки сказки ребенок учится выстраивать логическую последовательность событий, формулировать мысли и выражать чувства.

Настольный театр как инструмент создания интерактивного игрового пространства

Настольный театр — это миниатюрная сцена с фигурками персонажей, с помощью которой можно инсценировать сказки, басни, потешки и даже придумывать собственные истории. Его компактность, доступность и простота в использовании делают его идеальным инструментом как для домашнего, так и для группового применения в детском саду.

Использование настольного театра позволяет:

- Активизировать участие ребенка в сюжете: в отличие от пассивного прослушивания, ребенок становится режиссером, актером и зрителем одновременно.
- Развивать мелкую моторику: манипуляции с фигурками способствуют координации движений и подготовке руки к письму.
- Формировать навыки сотрудничества: при совместной игре дети учатся договариваться, распределять роли, слушать друг друга.
- Стимулировать речевую активность: озвучивание персонажей, диалоги, комментарии к действиям развивают словарный запас и грамматический строй речи.

– Поддерживать эмоциональное благополучие: через игру ребенок может выразить тревогу, агрессию, радость в социально приемлемой форме.

Особую ценность представляет возможность создания собственных сказок с помощью настольного театра. Это развивает креативность, самостоятельность мышления и уверенность в себе. Ребёнок учится строить нарратив, вводить конфликт и разрешать его, что напрямую связано с формированием навыков решения жизненных задач.

Организация игрового пространства на основе сказки и настольного театра

Эффективность использования сказки и настольного театра напрямую зависит от качества организованной игровой среды. Такая среда должна быть:

- Безопасной и доверительной: ребенок должен чувствовать себя свободным в выражении эмоций и идей.
- Обогащённой: наличие разнообразных сказок (народных, авторских, терапевтических), фигурок для театра, реквизита, фонов.
- Гибкой: возможность менять сценарии, импровизировать, вносить изменения в сюжет.
- Интерактивной: вовлечение взрослого как партнера по игре, а не как контролера.

В условиях дошкольного учреждения целесообразно создать «театральную зону» — отдельный уголок с полоч-

ками для фигурок, мини-сценой, кармашками с карточками-подсказками по сюжетам, зеркалом для репетиций. Важно, чтобы дети имели доступ к этой зоне в свободное время и могли использовать её по собственной инициативе.

В семье родителям рекомендуется не только читать сказки, но и вместе с ребенком инсценировать их, изготавливать простые фигурки из бумаги, фетра или природных материалов. Совместное творчество укрепляет эмоциональную связь между взрослым и ребенком, формирует позитивный опыт общения.

Сказка и настольный театр — это не просто элементы досуга, а мощные педагогические и психологические инструменты, способные формировать благоприятное игровое пространство для всестороннего развития ребенка. Через сказочные образы и театральные действия дошкольник учится понимать себя и других, выражать чувства, решать конфликты, развивать воображение и речь. Создание такой среды требует осознанного подхода со стороны педагогов и родителей, но результаты — в виде социально компетентной, эмоционально устойчивой и творческой личности — делают эти усилия оправданными.

Интеграция сказки и настольного театра в образовательный процесс позволяет не только сохранить культурные традиции, но и адаптировать их к современным вызовам, обеспечивая гармоничное развитие ребенка в быстро меняющемся мире.

Литература:

1. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практическая сказкотерапия: Игровые технологии. — СПб.: Речь, 2015.
3. Костюк Г. С. Театральная деятельность в детском саду: методическое пособие. — М.: Академия, 2018.
4. Мухина В. С. Возрастная психология: феномен развития ребенка. — М.: Академия, 2016.
5. Новоскольцева Е. А. Сказкотерапия в работе с детьми дошкольного возраста. — М.: ТЦ Сфера, 2020.
6. Петрова Е. В. Игровые технологии в дошкольном образовании. — СПб.: Питер, 2019.
7. Эльконин Д. Б. Психология игры. — М.: Академия, 2017.
8. Шацкая Е. В. Настольный театр как средство развития речи дошкольников // Дошкольное воспитание. — 2021. — № 4. — С. 45–49.

Роль семьи в воспитании детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Татаренцева Евгения Владимировна, учитель-логопед;
 Зайцева Жанна Владимировна, учитель-логопед;
 Петрова Тамара Николаевна, музыкальный руководитель;
 Кухтинова Жанна Георгиевна, инструктор по физической культуре;
 Кухтинова Алина Дмитриевна, воспитатель
 МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 12 «Ивушка» г. Белгорода

В настоящее время большое количество родителей не имеют возможности уделять достаточно времени общению со своим ребенком, отстраняются от воспитания

детей, перекладывая ответственность и обязанности на воспитателей, педагогов, психологов образовательного учреждения. В связи с этим происходит постепенное

сужение культуры семейного общения, что, в свою очередь, способствует снижению качества родительского отношения и уровня развития детей.

Однако, несмотря на это, роль семьи в воспитании детей не теряет своей актуальности. Как раньше, так и в современной действительности семья для ребенка является источником опыта отношений с окружающим миром. Именно в ней ребенок приобретает навыки общения, формы взаимодействия с людьми, поведения и реагирования, его система представлений и взаимодействий складывается на основании полученного от родителей эмоционального, когнитивного и событийного опыта [2, с.112]. Это обуславливает необходимость организации помощи родителям, цель которой состоит в повышении их компетентности в вопросах взаимодействия с детьми.

Сегодня наблюдается тенденция увеличения количества разведенных семей, роста числа детей с задержкой психического развития, увеличения проблем внутрисемейных отношений, и это привлекает внимание к институту семьи со стороны всех социальных институтов, в частности образовательных учреждений, которые посещает ребенок, тем более с задержкой психического развития, который требует создания специальных условий как со стороны педагогов, так и родителей.

Прежде всего, отметим, что понятие «задержка психического развития» (ЗПР) употребляется по отношению к детям с минимальными органическими повреждениями или функциональной недостаточностью центральной нервной системы, а также длительно находящимся в условиях социальной депривации [1, с 56].

Поэтому родителям необходимо понимать, что дети с ЗПР отличаются от других дошкольников с более серьезными нарушениями, например, умственной отсталостью. В этом плане можно выделить следующие факторы:

- парциальность психического недоразвития подразумевает то, что у дошкольников с ЗПР вместе с нарушенными или незрелыми психическими функциями обнаруживаются и сохраненные, а у детей с умственной отсталостью наблюдается тотальность психического недоразвития;

- способность к обучению по основной образовательной программе: дошкольникам доступно восприятие материала основной образовательной программы в полном объеме только при правильном распределении нагрузки, организации специального режима занятий, учета индивидуальных особенностей;

- достаточно высокая восприимчивость к помощи: дети с ЗПР могут использовать опосредованную помощь со стороны взрослого в виде наводящих вопросов, уточнения задания и пр.;

- способность к логическому переносу усвоенных знаний и приобретенных навыков на новые условия: дети с ЗПР способны к применению усвоенных способов действий в изменившихся условиях, что очень сложно сделать для умственно отсталого ребенка [4, с.89].

Я. В. Крючева исследовала особенности отношения родителей к детям с задержкой психического развития. Как отмечает автор, у родителей детей с ЗПР наблюдается беспокойство о будущем ребенка, формой основных эмоций выступают возмущения, обиды, разочарование, приводя к меньшей интенсивности проводимой воспитательной работы, недооценке способностей ребенка, раздражительности, проявляющейся во взаимодействии с ребенком [3, с.45].

Следует отметить, что дети, растущие в атмосфере любви, понимания, поддержки, более развиты психически и физически, лучше обучаются и общаются со сверстниками и взрослыми. В семье с гармоничными взаимоотношениями, которая уделяет ребенку должное внимание, задержка психического развития может быть полностью или в значительной мере компенсирована.

При негативном и неблагоприятном взаимодействии внутри семьи у ребенка происходит формирование и закрепление неуспешных моделей социально-психологических отношений в обществе. Поэтому работа с родителями детей с ЗПР способствует улучшению функционирования семьи в целом.

Учитывая, что значительная часть детей с ЗПР, посещают дошкольные образовательные учреждения, возникает необходимость разработки методического обеспечения работы с родителями, воспитывающими детей с ЗПР, что вовлечет их в коррекционно-образовательный процесс. Данная работа диктуется двумя обстоятельствами.

Первое обстоятельство заключается в том, что важнейшим компонентом социальной ситуации развития ребенка с ЗПР, определяющим зону его ближайшего развития, является система отношений ребенка с близкими взрослыми, особенности общения, способы и формы совместной деятельности. Как показывает практика, достижение коррекционного эффекта в системе специальных занятий в дошкольном учреждении само по себе не дает гарантию переноса позитивных сдвигов в реальную жизнедеятельность ребенка. Для того чтобы закрепить достигнутое, необходимо воздействовать на близких для ребенка взрослых для изменения их позиции и отношения к ребенку, вооружения родителей адекватными способами коммуникации.

Второе обстоятельство состоит в том, что широкое привлечение родителей к осуществлению направленного коррекционного воздействия на отклонения в психическом развитии ребенка вызвано пока недостаточным уровнем развития системы коррекционной службы, в частности, организованных форм психолого-педагогической коррекции ребенка с ЗПР.

Одним из эффективных направлений индивидуальной работы с семьей является системное семейное психологическое консультирование, которое представляет собой совокупность психологических методов и приемов, которые направлены на то, чтобы изменить членов семьи и при помощи семьи, а также оптимизировать семейные взаимоотношения. Такое консультирование направлено на

создание психологических условий для адекватного восприятия родителями своих детей с учетом «кризиса развития» семьи, который обусловлен наличием ребенка с ЗПР; преодоление стресса и чувства вины в соответствии с запросами и особенности структуры семьи, которые воспитывают ребенка с ЗПР; поддержание на начальном этапе процессов, обеспечивающих сохранение привычного функционирования семейных подсистем; создание развивающих ситуаций фрустрации с целью инициировать переход семьи на иной, более эффективный уровень функционирования.

Групповая форма работы с родителями предполагает снятие ощущений единственности и уникальности собственных трудностей, получение обратной связи, видение своей семьи с другой точки зрения, усвоение эффективных моделей взаимодействия, обучение новым формам поведения и отношений в семье. Групповая форма

работы направлена на то, чтобы выявить причины неблагополучия в семье, повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах внутрисемейных отношений, взаимодействия с детьми, обучить родителей приемам решения сложных семейных ситуаций, обучить приемам саморегуляции, активизировать способность самостоятельно анализировать ситуацию в семье, придумать и реализовывать новые способы отношений и др.

Таким образом, семья имеет огромное значение в воспитании детей дошкольного возраста с задержкой психического развития. В результате негативного и неблагополучного взаимодействия внутри семьи происходит формирование и закрепление неуспешных моделей социально-психологических отношений в обществе, а в семье с гармоничными взаимоотношениями задержка психического развития может быть полностью или в значительной мере компенсирована.

Литература:

1. Аксенова Л. А., Архипов Б. А., Белякова Л. И. и др. Специальная педагогика. — М.: Академия, 2006. — 400 с.
2. Крушная Н. А. Отношения в семьях, воспитывающих детей с задержкой психического развития: монография. — Челябинск, 2017. — 212 с.
3. Крючева Я. В. О готовности родителей к взаимодействию с ребенком с задержкой психического развития // Российский психиатрический журнал. — 2004. — № 6. — С. 24–26.
4. Мустаева Л. Г. Коррекционно-педагогические и социально-психологические аспекты сопровождения детей с задержкой психического развития. — М.: АРКТИ, 2005. — 52 с.
5. Татаренцева, Е. В. Семья и воспитание детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / Е. В. Татаренцева. — Текст: электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2022/04/12/semya-i-vospitatie-detey-doshkolnogo-vozrasta-s> (дата обращения: 28.11.2025).

Подвижные игры в развитии детей с расстройствами аутистического спектра

Татаренцева Евгения Владимировна, учитель-логопед;
Кухтинова Жанна Георгиевна, инструктор по физической культуре;
Зайцева Жанна Владимировна, учитель-логопед
МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 12 «Ивушка» г. Белгорода

Левкина Марина Владимировна
МБДОУ «Детский сад «Лучик» с. Прелестное Прохоровского района (Белгородская область)

Развитие детей определяется многочисленными факторами, среди которых особое место занимает игровая деятельность, являющаяся ведущей в детском возрасте.

В процессе игры дети учатся разно-аспектно видеть те или иные события, согласовывать свои действия с интересами других детей, следовать определенным нормам и правилам. К числу самых разнообразных игр относятся подвижные игры, которые являются достаточно эффективным средством физического воспитания. Особое значение приобретает игра в развитии детей с серьезными нарушениями здоровья, в частности аутичных детей.

Проблема детского аутизма является достаточно актуальной проблемой как в медицине, так и педагогике.

Под аутизмом понимают расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями [2, с.45].

Развитие детей с таким заболеванием имеет свои особенности: у такого ребенка искажена система смыслов, позволяющая выстраивать социальные связи, нарушена ориентация в пространстве, им крайне сложно взаимо-

действовать с другими людьми, а также применять в реальной жизни имеющиеся знания, умения и навыки. В случае отсутствия своевременной диагностики большая часть детей с аутизмом признается необучаемой, а при отсутствии лечебно-коррекционной работы у них наступает глубокая инвалидность. В данной связи необходимым средством коррекции двигательных нарушений являются подвижные игры, адаптированные к специфике аутичных детей и ориентированные на нормализацию физического состояния, поддержание психофизического тонуса и снятие эмоционального напряжения.

Помимо этого, подвижные игры являются одним из важных факторов социализации личности ребенка. Содержание занятий должно включать разнообразные упражнения, направленные, в первую очередь, на общефизическое развитие, при этом, для каждого из упражнений должна быть возможность для его усложнения при сохранении общей привычной формы, так как для ребенка с аутизмом очень важны постоянство, стабильная последовательность действий. Серия последовательных упражнений на уроках физической культуры способствует привыканию аутичного ребенка к ним, причем упражнения, привычные по форме, но с постепенно усложняющимся содержанием являются для такого ребенка значительно меньшим стрессом, чем совершенно новые упражнения [1, с.34]. Сосредоточение внимания и повторение действия для аутичных детей является крайне проблематичным, поэтому в процессе подвижных игр важно осознанное участие детей в выполнении движений и наблюдение за ними. Помимо формирования навыков произвольной организации движений, подвижные игры ориентированы на развитие имитационных способностей и коммуникативных качеств, способности взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры способствуют снижению у детей агрессивности, тревожности, повышению сосредоточенности. Сложная двигательная моторика способствует улучшению кровоснабжения и насыщению мозга кислородом. В качестве примера подвижных игр для аутичных

детей, можно отметить кегли и забрасывание мяча в корзину. Эти игры развивают глазомер, точность и силу движений, а их правила просты и понятны.

Достаточно эффективен также батут, на котором можно легко и без принуждения научить ребенка прыгать. Помимо общего физического развития, батут прекрасно тренирует равновесие, так как при прыжках человеческий организм интуитивно старается подобрать лучшее положение для приземления без травм. Касательно батута отметим, что здесь существует ряд определенных ограничений. Ряд педагогов рекомендуют игру «охота на тигров», целью которой является научение детей планировать свои действия во времени [3, с.69].

Игра заключается в следующем: группа участников встает в круг. Ведущий выходит за круг, становится спиной к группе и начинает громко считать до 10. В это время участники передают друг другу маленького игрушечного тигра. После окончания счета тот, у кого находится тигр, вытягивая руки вперед, закрывает тигра ладошками. Остальные участники делают то же самое. Задача водящего — найти тигра.

Также можно порекомендовать аутичным детям ходить по массажным коврикам и скамье. Такая ходьба является замечательной профилактикой плоскостопия и тренировкой нервно-мышечной системы, способствует развитию сенсорики и координации, так как на коврики с разными поверхностями дети ставят стопу по-разному. Ходьба по скамье доступно аутичным детям, прекрасно развивает равновесие и проприоцепцию (ощущение положения тела и конечностей в пространстве).

Для выполнения требуется низкая скамья или длинная доска, по которым ребенок должен ходить, пытаясь удерживать равновесие. Если этих предметов нет или их куда-то ставить, можно использовать дорожку из массажных ковриков, по которым ребенку надо шагать туда-сюда.

Таким образом, игровая деятельность с применением подвижных игр выполняет как социальную, так и коррекционную функцию в отношении детей с заболеваниями аутизма.

Литература:

1. Ахмедова Л. К. Специфика организации работы с детьми, страдающими расстройствами аутистического спектра в области физического воспитания (на примере ДСМ№ 44 «Золотой ключик» г. Нижневартовска) // Молодой ученый. – 2018. – № 23. — С. 410–412.
2. Аутизм. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 18.05.2020).
3. Лечебные игры для детей с аутизмом (аутичными чертами) URL: <https://brovko.edumsko.ru/folders/post/1435361> (дата обращения: 18.05.2020).
4. Татаренцева, Е. В. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Улан-Удэ, 17–18 декабря 2020 г.) / Е. В. Татаренцева. — Текст: электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/12/05/materialy-vserossiyskoy-nauchno-prakticheskoy-konferentsii-s> (дата обращения: 28.11.2025).

Познавательная активность у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи

Татаренцева Евгения Владимировна, учитель-логопед;
Петрова Тамара Николаевна, музыкальный руководитель;
Кухтинова Жанна Георгиевна, инструктор по физической культуре;
Зайцева Жанна Владимировна, учитель-логопед
МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 12 «Ивушка» г. Белгорода

Левкина Марина Владимировна,
МБДОУ «Детский сад «Лучик» с. Прелестное Прохоровского района (Белгородская область)

Одной из основных задач современной педагогики является воспитание активной, самостоятельной личности, при этом одной из важнейших ее характеристик является система интересов ребенка, познавательная активность. Познавательная деятельность является видом деятельности по использованию и приобретению знаний, характеризующаяся активностью позиции ребенка, его способностью ставить познавательные задачи, подбирать способы их решения, анализировать результат [1, с.45].

Познавательная деятельность способствует развитию наглядного и логического мышления, произвольного внимания, восприятия, памяти, творческого воображения. Мотив познавательной деятельности в дошкольном возрасте обусловлен потребностями другой, важной для ребенка деятельности, в первую очередь игровой. Познавательная деятельность позволяет ребенку узнавать окружающий мир, соответственно, формирование познавательной деятельности становится — одна из основных функций умственного воспитания детей дошкольного возраста.

Вопросы познавательной деятельности дошкольников привлекали внимание таких ученых, как Л. И. Божович, М. А. Данилов, Н. А. Менчинская, Г. И. Осипов, М. В. Ткачева и многих других. Развитие познавательной деятельности у детей дошкольного возраста представляет многоаспектный целенаправленный процесс, основным компонентом которого являются любознательность ребенка, которая переходит от процесса наблюдения к деятельности. Познавательные интересы дошкольников основываются на явлениях окружающей жизни и обусловлены потребностями развивающейся личности. Важными составляющими познавательной деятельности являются также воля, мотивация, направленность личности ребенка. Свои особенности имеет познавательная активность у детей с нарушениями речи, как правило, сопровождающая рядом проблем, затрудняющих их социальную адаптацию. У детей с нарушениями речи отстает двигательная активность, сопровождающая плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости их выполнения, недоразвитием мелкой моторики. У детей с тяжелой формой речевых расстройств наблюдаются эмоционально-волевые отклонения: неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, неустойчивость интересов, низкая наблюдательность и мотивация, наличие многочисленных коммуникативных барьеров.

Нарушения речевой деятельности откладывают негативный отпечаток на формирование интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер. У таких детей наблюдается недостаточная устойчивость внимания, ограниченность его распределения. Речевые нарушения влияют и на другие стороны психического развития, проявляясь в особенностях мышления. Дети с нарушениями речи отстают в развитии словесно-логического мышления, и сложно анализировать, сравнивать и обобщать.

Таким образом, речевые нарушения отрицательно влияют как на интеллектуальную деятельность, так и на всю личность в целом. У дошкольников с нарушениями речи возникают трудности в назывании тех или иных свойств объектов, восприятие замедлено, недостаточно избирательно, фрагментарно. Дети с речевыми нарушениями затрудняются выделять нужные свойства предметов, обозначать словом их свойства. Они также допускают ошибки в определении пространственного положения предметов, его изображения. Так же они испытывают большие трудности в сравнении, сопоставлении, определении сходства и отличия между предметами. При организации условий для повышения познавательной активности дошкольников с нарушениями речи следует использовать наглядность для иллюстраций рассказов воспитателя, организовывать самостоятельные действия каждого ребенка с предметом усвоения; корректировать усвоение знаний и учебных умений.

Развитие познавательной активности детей с нарушениями речи зависит от степени его вовлечения в творческий исследовательский поиск. Система стимулирования и развития познавательной активности дошкольников с нарушениями речи является комплексным, поэтапным процессом, в ходе которого используются разные формы и методы. Так как основным видом деятельности дошкольников является игра, следует сделать акцент на моделировании ситуации сюжетно-ролевых игр, в процессе которых ребенок учится общению со сверстниками и с взрослыми. Игры оказывают положительное влияние на умственное развитие детей, но учитывая, что не все дети одинаковы, необходимо осуществлять поиск новых методов и приемов, обеспечивающих всестороннее развитие детей с речевыми нарушениями.

Существенным фактором познавательной активности, является подготовленность дошкольников к самостоятельной познавательной деятельности, обусловленная наличием у детей соответствующих знаний и умений.

Некоторые исследователи выделяют следующие педагогические требования стимулирования познавательной активности дошкольников с нарушениями речи [2, с.24]: — повышение мотивации и стимулирования дошкольников по достижению познавательных целей; — стимулирование механизма ориентировки детей к предстоящей деятельности; — формирование интеллектуальных умений дошкольников по переработке информации.

Следует поощрять стремление ребенка к экспериментированию, позволяющему ребенку моделировать картину мира исходя из собственных наблюдений, опыта. Организация условий для непосредственного контакта ребенка с предметами или материалами, позволяют познать их свойства и качества повысить любознательность детей, стимулируя познавательную активность, при этом крайне важно как родителям, так и воспитателям активно помогать этому процессу. Экспериментальная деятель-

ность ребенка тесно связана с наблюдением, с помощью которого осуществляется восприятие и результаты «исследовательской» работы [3, с.15]. Обсуждение наблюдений развивают и речевую, и творческую деятельность ребенка. Так в рисовании, он может во всей точности передать детали результатов своих наблюдений.

Отметим, что детям свойственно экспериментировать с различными веществами с целью узнать новое: они могут разбирать игрушки, наблюдать за падающими предметами, как правило, они не всегда знакомы с правилами безопасности. В рамках дошкольного учреждения эксперимент безопасен для ребенка и знакомит его с различными свойствами окружающих предметов, с законами жизни природы.

Таким образом, познавательной активности дошкольников с нарушениями речи способствует многообразие форм конструктивного сотрудничества воспитателя и родителей в совместной воспитательной деятельности.

Литература:

1. Герасимов С. В. Познавательная активность и понимание // Вопросы психологии. — 1994. — № 3. — С. 88–93.
2. Попова, Н. В. Педагогическая система стимулирования познавательной активности детей старшего дошкольного возраста автореф. дис. ...канд. пед. наук. — М., 2020. — 31 с.
3. Развитие познавательных способностей детей с нарушениями речи в совместной деятельности по экспериментированию. URL: <https://nsportal.ru/detskiysad/raznoe/2015/06/23/razvitiepoznatelnyh-sposobnostey-detey-s-narusheniyami-rechi-v> (дата обращения: 05.06.2020)
4. Татаренцева, Е. В. Познавательная активность у дошкольников с нарушениями речи / Е. В. Татаренцева. — Текст: электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/11/02/poznavatel'naya-aktivnost-u-doshkolnikov-s> (дата обращения: 28.11.2025).

Анализ методик логопедической работы по преодолению речевых и моторных нарушений у детей старшего дошкольного возраста с дизартрией

Филимохина София Дмитриевна, студент магистратуры

Научный руководитель: Карелина Инна Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент
Ярославский государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского

В статье представлен анализ методик логопедического воздействия для преодоления речевых и моторных нарушений у детей дошкольного возраста с дизартрией. Методики логопедической работы должны учитывать, как механизм возникновения первичных нарушений, так и вторичные расстройства при дизартрии.

Ключевые слова: дизартрия, логопедическая работа, речевые нарушения, моторные нарушения, двигательное развитие, звукопроизношение, коррекция, дошкольный возраст.

Analysis of speech therapy methods for overcoming speech and motor disorders in older preschool children with dysarthria

Filimokhina Sofia Dmitrievna, master's student

Scientific advisor: Karelina Inna Borisovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky

The article presents an analysis of speech therapy techniques for overcoming speech and motor disorders in preschool children with dysarthria. The methods of speech therapy should take into account both the mechanism of occurrence of primary disorders and secondary disorders in dysarthria.

Keywords: *dysarthria, speech therapy, speech disorders, motor disorders, motor development, sound pronunciation, correction, preschool age.*

В логопедической практике накоплено большое количество методик по коррекции дизартрии у дошкольников: Е. Ф. Архипова, Л. А. Данилова, И. Б. Карелина, Л. В. Лопатина, И. И. Панченко, О. В. Правдина, О. Г. Приходько, М. Е. Хватцев, Г. В. Чиркина. Все авторы отмечают необходимость проведения коррекции речевых и моторных нарушений при дизартрии в комплексной логопедической работе [4].

Е. Ф. Собонович разработала систему логопедической работы, в которой предлагается осуществлять дифференцированное воздействие при преодолении нарушений звукопроизношения при дизартрии исходя из этиопатогенеза нарушения звуковой стороны речи [9].

В содержание логопедической работы Е. Ф. Собонович включает задачи по развитию дифференцированного слухового восприятия звуков речи; по формированию четких фонематических представлений; по развитию моторики артикуляторного аппарата и по воспитанию правильной артикуляции звуков речи [9].

Комплекс логопедической работы при дизартрии зависит от её формы. Так, у детей с корковой дизартрией основное внимание уделяется формированию правильной артикуляции звуков путем развития кинестетического анализа с опорой на зрительное восприятие движений.

При коррекции дизартрии включают в работу комплексы двигательных упражнений. На первых этапах работы, в одних случаях проводятся упражнения на развитие силы движений, подвижности органов артикуляторного аппарата, в других — на расслабление мышц артикуляторного аппарата, в — третьих, на формирование умения удерживать заданную артикуляторную позу, выполнять точные координированные движения в нужном темпе. Далее осуществляется формирование тонких речедвигательных дифференцировок и динамических координированных движений [9].

Таким образом, методика Е. Ф. Собонович учитывает дифференцированный подход к коррекции нарушения звукопроизношения у детей с дизартрией. Стоит отметить, что содержание работы по коррекции фонематических нарушений представлено фрагментарно, а работа по коррекции просодических нарушений — отсутствует.

Е. М. Мاستюкова, О. В. Правдина, Г. В. Гуровец, С. И. Маевская, описывая направления логопедической работы с детьми с дизартрией указывали, что воздействие должно осуществляться в зависимости от преобладания тех или иных нарушений (при преобладании нарушений звукопроизношения и нарушений фонации и просодики). При работе с детьми с дизартрией, важно воздействовать не только на речевое нарушение, но и на всю деятельность ребёнка (продуктивную и игровую) [3].

В соответствии с этим предлагаются примерные поэтапные планы работы с детьми со различными формами дизартрии, осложненные ринофонией [3].

Авторы выделяют следующие этапы коррекционной работы при дизартрии: подготовительный, вызывание и закрепление звука в слогах и словах, введение слов с отработанными звуками во фразу и контекст. Целью работы на подготовительном этапе является выработка сознательного отношения ребенка к положению артикуляционного аппарата и возможности управления им по инструкции [3].

На этапе вызывания и закрепления звука в слогах и словах работа идет над целой группой звуков, появившихся спонтанно и вызываемых логопедом.

На заключительном этапе работают со всеми звуками, большое значение уделяется самоконтролю слуховой и тактильно-двигательной рецепции. С помощью специальных упражнений развивают дыхание, голос и артикуляционную моторику. Выработанные навыки закрепляются на различном речевом материале [3].

На наш взгляд, этапы логопедической работы, предложенные Г. В. Гуровец и С. И. Маевской носят в основном описательный характер и ориентируют проведение коррекции речевого нарушения на симптомологическом уровне, без учета механизма нарушения.

Интересным является изучение дизартрических расстройств у дошкольников с недоразвитием пространственного гнозиса, проведенное И. А. Филатовой. В ходе исследования автор установила, что дети с дизартрией и нарушением пространственного гнозиса испытывают сложности в понимании и выражении логико-грамматических структур языка [10].

И. А. Филатова предложила методику коррекции лексико-грамматических нарушений речи, которая основана на принципе параллельной коррекции средств языка и пространственных представлений. Основными направлениями коррекционной логопедической работы являются: коррекция и развитие сомато-пространственного восприятия; коррекция и развитие восприятия взаимоотношений предметов в пространстве; систематизация семантических полей слов-наименований предметов и глаголов; преодоление расстройств оперативной слухоречевой памяти; восстановление понимания логико-грамматических структур языка [10].

Содержание коррекционной работы при дизартрии представлено в виде трех основных блоков: первый блок направлен на коррекцию и развитие пространственного гнозиса, второй блок направлен на коррекцию моторной сферы, третий блок — коррекция и развитие языковых и речевых средств [10].

Таким образом, следует отметить, что автор подчеркивает важность коррекции и развития и речевых и моторных навыков у детей с дизартрией.

Исходя из систематизации нарушений речи по симптомологическому принципу И. Б. Карелина разработала ме-

тодику коррекционно-логопедической работы по нормализации моторной сферы и речи детей с минимальными дизартрическими расстройствами при фонетико-фонематическом и общем недоразвитии речи [5].

Рассмотрим основные направления работы по методике И. Б. Карелиной с детьми с минимальной формой дизартрии:

- Коррекция двигательной сферы. Включает обследование и коррекцию нарушений мелкой моторики кистей рук, массаж органов артикуляционного аппарата, кинезотерапевтическую артикуляционную гимнастику, коррекцию дыхательных и голосовых расстройств [Карелина, 2000].

- Коррекция фонетико-фонематической стороны речи. Включает развитие фонематического восприятия, коррекцию звукопроизношения, закрепление правильного голосоведения и дыхания [5].

- Коррекция лексико-грамматической стороны речи. Предполагает активизацию и расширение словаря, коррекцию нарушения лексико-грамматического строя речи.

В работах И. Б. Карелиной оптимизирующим средством при коррекции минимальных дизартрических расстройств выступает кинезитерапия (лечение движением). Автор объясняет это тем, что при работе с детьми с минимальными дизартрическими расстройствами необходимо учитывать паретические нарушения артикуляционного аппарата и моторной сферы, а также диспрактические расстройства. Наличие или отсутствие симптомов органического поражения ЦНС служит критерием для дифференциальной диагностики при нарушении звукопроизношения при дизартрии и сложной дислалии [5].

К. А. Семёнова, Е. М. Мастюкова, М. Я. Смуглин наряду с описанием клинических симптомов дизартрии определяют общие принципы и направления речевой терапии:

1. Выявление особенностей нарушений тонуса, определение и последовательное закрепление «рефлекс-запрещающей позиции»;

2. Развитие речевых артикуляций, с подключением зрительного и тактильных анализаторов;

3. Постановка голоса и отдельных звуков с применением медикаментозной терапии;

4. Работа над дыханием [8].

Таким образом, методика развития речи основана на знаниях закономерностей двигательного развития ребенка и разработана для лечения двигательных расстройств у детей с различными формами церебрального паралича на разных его стадиях, начиная с периода новорожденности.

Л. В. Лопатиной создана система дифференцированной логопедической работы в целях коррекции фонетико-фонематических нарушений у дошкольников с минимальной дизартрией на основе комплексного междисциплинарного клинико-психолого-лингвистического подхода [6].

В авторской системе коррекции фонетико-фонематических нарушений у детей со минимальной дизартрией выделены ее основные этапы, каждый из которых имеет свои цели, задачи и содержание [6].

На первом этапе работы предлагается осуществлять формирование психофизиологических механизмов овладения детьми системой фонетических средств языка.

Задачи этапа: коррекция нарушений двигательной сферы, подготовка артикуляторного аппарата к формированию артикуляторных укладов звуков, коррекция нарушений дыхания и голоса, развитие слухомоторных дифференцировок с помощью ритмических упражнений, развитие фонематического восприятия [6].

На втором этапе работы осуществляется формирование действий внешнего оформления процесса порождения речевого высказывания. В задачи этого этапа входит: коррекция нарушений звукопроизношения и звуко-слоговой структуры слова, развитие функций фонологической системы, формирование умений слышать компоненты интонации в звучащей речи и оценивать их использование в различных ситуациях действительности [6].

Разработанная автором система дифференцированной логопедической работы обеспечивает постепенный переход от формирования навыков к научению [6].

Е. Ф. Архипова в логопедической работе по коррекции минимальной формы дизартрии представляет комплексный подход, в котором выделяет 3 блока. Первый блок — медицинский; второй блок — психолого-педагогический и третий блок — логопедическая работа [1].

Логопедическую работу Елена Филипповна Архипова рекомендует планировать поэтапно. Первый этап содержит следующие направления:

- нормализация мышечного тонуса мимической и артикуляционной мускулатуры;

- нормализация моторики артикуляционного аппарата;

- нормализация голоса, речевого дыхания, просодики;

- нормализация мелкой моторики рук [Архипова, 2008].

Направлениями второго этапа автор выделяет следующее:

- выработку основных артикуляционных укладов (дорсального, какуминального, альвеолярного, нёбного),

- определение последовательности логопедической работы по коррекции звукопроизношения;

- уточнение или развитие фонематического слуха;

- вызывание конкретного звука, закрепление вызванного звука [1].

Третий этап логопедической работы автор посвящает выработке коммуникативных умений и навыков.

Четвертый этап направлен на предупреждение или преодоление вторичных нарушений при дизартрии [1].

На пятом этапе основными направлениями логопедической работы являются: формирование графомоторных навыков, психологической готовности к обучению в школе, профилактика дисграфических ошибок [1].

Таким образом, автор подчеркивает важность комплексного подхода при коррекции дизартрии.

Рассмотрим методику работы с детьми с дизартрией О. Г. Приходько. Автор выделяет следующие направления работы:

- Логопедический массаж.
- Артикуляционная гимнастика. Проводится сначала в пассивной форме, затем в пассивно-активной и, наконец, в активной.
- Формирование голоса.
- Развитие просодики и коррекция её нарушений [7].
- Коррекция нарушений звукопроизношения.
- Развитие функциональных возможностей кистей и пальцев рук [7].

Таким образом, автор подчеркивает необходимость развития у детей с дизартрией артикуляционной и мелкой моторики, но не выделяет отдельным направлением работу по развитию общей моторики.

С. Г. Щербак считает, что возникающий вследствие дизартрии дефицит языковых средств общения и речевой практики негативно отражается на формировании коммуникативно-речевых навыков и умений. Это осложняет картину речевого нарушения [11].

С. Г. Щербак ведущими в структуре речевого нарушения при минимальных дизартрических расстройствах выделяет фонетические недостатки и подчеркивает необходимость изучения отношений между первичным фонетическим недостатком и умением использовать речевые средства в коммуникации. Методика логопедической работы, согласно авторской позиции, обеспечивает формирование коммуникативно

значимой монологической речи у детей с минимальной дизартрией [11].

Для достижения такой направленности коррекционно-логопедической работы С. Г. Щербак предлагает создание коммуникативно-речевых ситуаций: включение методов и приёмов, которые будут связывать функционирование всех речевых компонентов, обучать разным типам монологических высказываний и обеспечивать самоконтроль [11].

Анализируя методику С. Г. Щербак мы подчеркнули, что она направлена на устранение речевых нарушений при дизартрии, но не учитывает двигательные нарушения, характерные для детей с данной речевой патологией.

На основе проведенного анализа мы сделали вывод о том, что коррекция дизартрии у старших дошкольников требует интеграции усилий, направленных как на коррекцию собственно речевых нарушений, так и на развитие неречевых функций (общая, мелкая, артикуляционная моторика). Формирование четкой артикуляции и правильного звукопроизношения напрямую зависит от состояния общих моторных умений. Подбор методов коррекции должен осуществляться с учетом формы дизартрии, степени тяжести нарушений и структуры дефекта. Наиболее результативными методами коррекции являются те, которые воздействуют на нарушенные функции одновременно на нескольких уровнях.

Литература:

1. Архипова Е. Ф. Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стертой дизартрии у детей. М.: АСТ: Астрель, 2008. 254 с
2. Баряева Л. Б. Ретроспективный анализ методик логопедической работы по преодолению речевого дефекта при стертой дизартрии у дошкольников / Л. Б. Баряева, Л. В. Лопатина. Специальное образование. 2020. № 2. С. 172–188.
3. Гуровец, Г. В. Клинико-педагогическая характеристика детей, страдающих стертой дизартрией и ринофонией, и методы коррекционного воздействия / Г. В. Гуровец, С. И. Маевская // Преодоление речевых нарушений у детей и взрослых. Москва, 1981. С. 103–114.
4. Жулина, Е. В. К вопросу о диагностическом инструментарии дизартрии, значении логопедического массажа в коррекции дизартрии старшего дошкольного возраста 5–6 лет / Е. В. Жулина, Я. О. Ладыгина // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65. С. 44–49.
5. Карелина И. Б. Логопедическая работа с детьми с минимальными дизартрическими расстройствами: дис. канд. пед. наук / Инна Борисовна Карелина. ИКП РАО. Москва, 2000. 172 с.
6. Лопатина Л. В. Логопедическая работа по коррекции фонетико-фонематических нарушений у дошкольников со стертой дизартрией / Л. В. Лопатина // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51 (3). С. 178–186.
7. Приходько О. Г. Принципы, задачи и методы логопедической работы при дизартрии / О. Г. Приходько. Специальное образование. 2010. № 4. С. 57–79
8. Семенова, К. А. Клинические симптомы дизартрий и общие принципы речевой терапии // Логопедия. Методическое наследие: Пособие для логопедов и студ. дефектол. факультетов пед. вузов / К. А. Семенова, Е. М. Мاستюкова, М. Я. Смуглин // под ред. Л. С. Волковой: В 5 кн. Кн. 1, часть 2 М.: Владос, 2003 С. 103–118.
9. Собонович Е. Ф. Проявления стертых дизартрий и методы их диагностики / Е. Ф. Собонович, А. Ф. Чернопольская. — М., 1974 г. № 4. С. 20–21.
10. Филатова И. А. Коррекция нарушений речи у дошкольников с дизартрией и недоразвитием пространственного гнозиса: автореф. дис. канд. пед. наук / Ирина Александровна Филатова. Екатеринбург, 1998. 18 с.
11. Щербак С. Г. Формирование устной монологической речи детей с минимальными дизартрическими расстройствами: автореф. дис. канд. пед. наук / Светлана Геннадьевна Щербак. Москва, 2011. 23 с.

Использование Quizlet как адаптивной образовательной технологии индивидуализации обучения иностранному языку студентов первого курса в условиях кредитной системы

Чернецкая Елизавета Александровна, студент

Научный руководитель: Морозова Дина Аскаатовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Костанайский региональный университет имени Ахмета Байтурсынова (Казахстан)

В статье автор исследует теоретические возможности использования цифровой платформы Quizlet для повышения уровня индивидуализации обучения, учебной мотивации и успеваемости студентов первого курса при изучении иностранного языка в условиях кредитной системы.

Ключевые-слова: адаптивное обучение, индивидуализация, Quizlet, кредитная система, мотивация, иностранный язык.

Одним из ключевых направлений развития современного образования в Казахстане является цифровизация учебного процесса и внедрение инновационных технологий, обеспечивающих повышение качества подготовки студентов. Важным шагом в этом направлении стало утверждение в 2022 году государственных общеобразовательных стандартов высшего и послевузовского образования, где особое внимание уделено самостоятельной работе студентов и индивидуализации образовательной траектории [1]. Особую значимость данное направление приобретает в условиях кредитной системы обучения, при которой от студентов требуется высокий уровень самодисциплины и ответственности за собственные образовательные результаты. Использование цифровых платформ, таких как Quizlet, становится востребованным инструментом, позволяющим адаптировать процесс изучения иностранного языка под уровень знаний, темп работы, интересы и когнитивные особенности каждого студента [2, с. 17].

Адаптивные образовательные технологии (АОТ) представляют собой новаторский подход, направленный на улучшение качества и эффективности обучения за счет фокусировки на потребностях, способностях и интересах каждого отдельного обучающегося [3, с. 379]. В контексте обучения иностранному языку принцип индивидуализации приобретает критическую важность, поскольку овладение языком — процесс глубоко личный, требующий учета психоэмоциональных особенностей, коммуникативных способностей и индивидуального темпа усвоения материала [4, с. 191]. Quizlet как одна из популярных образовательных платформ обладает значительным потенциалом для реализации этого принципа.

Анализ научной литературы позволяет выделить несколько ключевых направлений, в которых Quizlet способствует индивидуализации образовательного процесса.

1. Самостоятельная работа и гибкость. Платформа предоставляет студентам возможность самостоятельно отрабатывать лексический материал в удобное время и в удобном месте, что особенно востребовано в условиях кредитной системы с ее высокой долей самостоятельной нагрузки [5, с. 1708]. Исследования показывают, что сту-

денты в среднем используют Quizlet для самообучения 2–3 часа в неделю, уделяя наибольшее внимание таким функциям, как «Карточки» (Flashcards) и «Учись» (Learn) [5, с. 1708]. Это позволяет им адаптировать темп обучения под свои индивидуальные возможности.

2. Повышение мотивации. Интерактивные форматы и наличие встроенных игр (например, режимы «Подбор» (Match) и «Гравитация» (Gravity)) превращают рутинный процесс запоминания лексики в увлекательное занятие. Это стимулирует учебную мотивацию через механизм «микродостижений» и поддерживает интерес к предмету [6, с. 282]. Исследование, проведенное среди российских студентов, показало, что 66 % респондентов заметили собственный прогресс в овладении иностранным языком благодаря использованию приложений, подобных Quizlet [6, с. 281].

3. Развитие лексических навыков. Quizlet эффективно способствует формированию и автоматизации лексического навыка за счет многократного повторения материала в различных режимах. Это способствует переходу информации в долговременную память. Как отмечают В. Б. Черемина и В. А. Скакунова, платформа позволяет не только изучать новую лексику, но и осуществлять текущий и промежуточный контроль ее усвоения [7, с. 325].

4. Мгновенная обратная связь. Режимы тестирования и интерактивных игр предоставляют студенту немедленную обратную связь, позволяя сразу увидеть ошибки и скорректировать учебную траекторию. Эта функция играет критическую роль в поддержании мотивации и вовлеченности студентов [3, с. 380].

Для эффективного использования Quizlet в условиях кредитной системы необходимо учитывать ряд критериев, определяемых его функциональностью и дидактическим потенциалом.

— Адаптивность. Возможность создавать индивидуальные наборы карточек и использовать алгоритмы платформы для интервального повторения является основой адаптивного обучения. Это позволяет системе подстраиваться под уровень подготовки каждого студента, предлагая ему материал соответствующей сложности [2, с. 18].

— Многообразие режимов обучения. Наличие различных режимов («Карточки», «Учись», «Тест», «Подбор»,

«Письмо») позволяет учитывать разные каналы восприятия (визуальный, аудиальный) и типы обучающихся, реализуя тем самым субъектную индивидуализацию [4, с. 192].

— Фокус на лексику. Платформа наиболее эффективна в области усвоения и отработки словарного запаса, что является фундаментом для развития речи. [7, с. 324].

— Инструмент для самостоятельной работы. Quizlet идеально встраивается в парадигму кредитной системы, предоставляя студентам инструмент для качественной и структурированной самостоятельной подготовки, а преподавателю — средство для мониторинга прогресса [6, с. 282].

Таким образом, теоретический анализ позволяет утверждать, что интеграция адаптивных образовательных технологий, в частности цифровой платформы Quizlet, в учебный процесс по иностранному языку в условиях кредитной системы является перспективным направлением для повышения уровня индивидуализации обучения, учебной мотивации и успеваемости студентов первого курса.

Персонализированный подход, реализуемый с помощью адаптивных функций платформы, позволяет студентам работать в соответствии с их индивидуальными возможностями и потребностями, что способствует созданию ситуации успеха и снижению психологического барьера [3, с. 381]. Quizlet выступает не как замена преподавателю, а как эффективный инструмент, оптимизирующий образовательный процесс и усиливающий его персонализацию [2, с. 17].

Однако при внедрении платформы необходимо учитывать ее ограничения, такие как направленность в первую очередь на лексический компонент и необходимость методического сопровождения со стороны преподавателя для интеграции в целостный учебный процесс и формирования всех компонентов коммуникативной компетенции [7, с. 326]. Дальнейшие исследования могут быть направлены на экспериментальную проверку эффективности Quizlet и разработку конкретных методик его использования в рамках кредитной системы обучения.

Литература:

1. Приказ Министра науки и высшего образования Республики Казахстан от 20 июля 2022 года № 2 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов высшего и послевузовского образования». — Астана, 2022. — URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200028916>
2. Айгумов Т. Г., Абдулмукуминова Ф. М., Борлакова З. А. Адаптивные образовательные технологии в контексте персонализации обучения // Мир науки, культуры, образования. — 2025. — № 1 (102). — С. 17–19. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnye-obrazovatelnye-tehnologii-v-kontekste-personalizatsii-obucheniya>
3. Шудуева З. А., Миназова З. М., Харченко С. Б. Роль адаптивных образовательных технологий в персонализации обучения // Проблемы современного педагогического образования. — 2024. — № 81–2. — С. 379–382. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-adaptivnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-personalizatsii-obucheniya>
4. Родин О. Ф. Индивидуализация обучения при изучении иностранного языка // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 70–1. — С. 191–194. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-obucheniya-pri-izuchenii-inostrannogo-yazyka>
5. Perceptions of University Students on Using Quizlet in Self-Study // TEM Journal. — 2023. — Vol. 12(3). — P. 1706–1712. — URL: https://www.temjournal.com/content/123/TEMJournalAugust2023_1706_1712.pdf
6. Шобонова Л. Ю., Смоловик О. В. Использование мобильных приложений при обучении иностранному языку студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — № 65–2. — С. 280–284. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-mobilnyh-prilozheniy-pri-obuchenii-inostrannomu-yazyku-studentov-vuza>
7. Черемина В. Б., Скакунова В. А. Интерактивные инструменты для самостоятельной отработки лексического материала при обучении иностранным языкам // Общество: социология, психология, педагогика. — 2022. — № 10 (98). — С. 323–327. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-instrumenty-dlya-samostoyatelnoy-otrabotki-leksicheskogo-materiala-pri-obuchenii-inostrannym-yazykam>

Учебное рисование пейзажа в графике

Чикова Дарья Валентиновна, преподаватель
Санкт-Петербургское ГБУ ДО «Санкт-Петербургская детская школа искусств № 10»

Пейзаж — жанр изобразительного искусства, предметом которого является изображение природы, вида местности, ландшафта. Пейзаж — один из главных жанров станковой живописи и графики, наряду с натюрмортом, портретом и другими.

Мотив пейзажа может быть совершенно разным: городской, индустриальный, сельский. Для успешной работы над пейзажем основным является знание законов наблюдательной и воздушной перспективы.

Необходимо научиться правильно определять масштаб изображения, выделять плановость в пейзаже. Также важно знать ход работы над пейзажем. Для начала надо выбрать удачный выразительный мотив пейзажа. После выбора мотива ученику надо подумать о высоте линии горизонта, ведь от этого будет зависеть характер будущего пейзажа. При низкой линии горизонта основная работа будет сосредоточена на небе и облаках, и, наоборот, при высоком горизонте главное будет находиться на земле. Все это приучает будущего художника к продумыванию композиции пейзажа.



Рис. 1. Слагаемые успеха пейзажа

Учебное рисование может включать в себя различные задания на скорость восприятия композиции, на точность в передаче светотональных отношений.

Для это используются такие задания, как:

1. Быстрые наброски пейзажа.
2. Отдельные детали пейзажа.
3. Длительные рисунки, выполняемые в течении нескольких часов.

Существуют также несколько видов исполнения графических пейзажей:

— Линейный — основное внимание уделяется линейной и воздушной перспективе, передаче характера пейзажа, тени рисуются контуром;

— Светотональный рисунок — предполагает большую работу над пятнами света и тени, передаче яркости солнечного света или же хмурости дождливых облаков.



Рис. 2. Мост над рекой и тополи вдоль дороги. Неизвестный автор. Пример линейного рисунка



Рис. 3. А. Нооров. Пример светотонального рисунка

Для решения своих задач, учащийся может использовать различные художественные материалы. В таблице приведены примеры использования различных графических материалов и их свойства.

Материалы	Свойства
Графический или угольный карандаш	Графитные карандаши бывают разной мягкости, это отмечается цифрами и буквами внизу карандаша. От 5Н — самый твердый до 8В — самый мягкий. Твердые карандаши подходят для создания чертежей. Возможности карандаша безграничны: линия может быть мягкой и жесткой, еле заметной и сочной, рисунок — нежным, с плавным переходом тонов, или энергичным, размашистыми, смелыми штрихами. Уголь довольно грубый материал, дающий интересную неровную штриховку, по бумаге скользит с некоторым усилием, в худшем случае ее царапает. При этом он очень легко растушевывается и легко снимается ластиком-клячкой
Перо и тушь	Тушь бывает сухая, в виде плиток, и жидкая. Разбавленная водой, по высыхании она почти не смывается. Цветовые оттенки ее могут колебаться от буроватого до серебристо-серого. Незабавленная тушь в отличие от прозрачной акварели дает на бумаге интенсивное черное пятно
Фломастер, линер	Линеры — представляют собой ручки, состоящие из баллончика для туши и стержня. В трубке тонкая игла — для стабильной подачи краски. Их удобно использовать для создания чертежей, рисунков. Предназначены для письма, подписей, эскизов, тонкого черчения, обводки чертежей и оформления документов. Характеризуется длительным сроком пользования, легкостью письма и чистой, контрастной и ясной линией. Фломастеры — с легкостью оставляют на бумаге четкие яркие линии и не нуждаются в точилке
Гелиевая и шариковая ручка	Графика гелевой или шариковой ручкой имеет большое преимущество: рисунок получается четким и насыщенным. Хороши своей доступностью
Сангина, сепия, соус	Сангина — при нанесении на бумагу, придаёт рисунку «эффект бархата», не осыпается. Выпускается сангина в виде граненых или округлых брусочков, в виде стержней (для механических карандашей) или в виде классических карандашей для рисования. Цвет варьируется от светлых до темных оттенков В настоящее время сепия доступна в виде акварели, чернил, карандашей, водорастворимых брусочков. Подобно соусу, сепией можно работать кистью или даже пером. Соус очень мягкий. Им невозможно штриховать или прорисовывать четкие контуры, поэтому в работе предпочтительнее пользоваться растушевкой

Также очень интересные возможности предоставляет использование цветной бумаги пастельных оттенков.

Особенности сенсорного развития у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития

Шаварина Оксана Александровна, студент магистратуры
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского

В статье рассматриваются особенности сенсорного развития детей с задержкой психического развития различного генеза.

Ключевые слова: задержка психического развития, сенсорное развитие, восприятие.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) — многочисленная категория, разнородная по своему составу.

Часть из них имеет негрубые нарушения со стороны центральной нервной системы, вследствие ее раннего органического поражения. У других детей ЗПР возникает на фоне функциональной незрелости ЦНС. Соматическая ослабленность, наличие хронического заболевания также могут стать причиной отставания в нервно-психическом развитии. Неблагоприятные микросоциальные условия, психотравмирующие ситуации являются еще одной причиной ЗПР у детей.

Многие авторы отмечают, что дошкольников с ЗПР отличает высокая возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная отвлекаемость, быстрая утомляемость — все эти симптомы сначала проявляются на поведенческом уровне и лишь впоследствии в учебной деятельности. Это сказывается и на особенностях сенсорного развития детей данной категории.

У них снижена скорость выполнения перцептивных операций, требуется больше времени для приема и переработки получаемой информации, особенно в сложных условиях.

Для детей с ЗПР характерно, прежде всего, недостаточность, фрагментарность знаний об окружающем мире.

При задержке психического развития нарушены такие свойства восприятия, как предметность и структурность. Проявляется это в том, что дети затрудняются в узнавании предметов, находящихся в непривычном ракурсе. Страдает также и целостность восприятия. Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости вычленить отдельные элементы из объекта.

Формирование целостного образа предметов — результат сложного взаимодействия ощущений и уже имеющихся в коре головного мозга следов восприятий. Именно это взаимодействие и оказывается нарушенным. У детей затруднен процесс восприятия: снижен его темп, сужен объем, недостаточна точность восприятия (зрительного, слухового, тактильно двигательного).

По мнению Цымбалюк А. Н., у детей нарушены не только отдельные свойства восприятия, но и восприятие как деятельность. Детям с задержкой психического развития свойственна общая пассивность восприятия, что проявляется в попытках подменить сложную задачу более легкой. Данная особенность обуславливает наличие у детей крайне низкого уровня анализирующего наблюдения, проявляющегося в ограниченном объеме анализа,

преобладании анализа над синтезом, смешении существенных и несущественных признаков.

В исследовании П. Б. Шошина и Л. И. Переслени выявлено, что дети с задержкой психического развития в единицу времени воспринимают меньший объем информации, то есть снижена скорость выполнения перцептивных операций. Затруднена ориентировочно исследовательская деятельность, направленная на исследование свойств и качеств предметов. Таким детям требуется больше времени для приема и переработки зрительного, слухового и других впечатлений. Особенно ярко это проявляется в сложных условиях. Одной из особенностей детей является то, что подобные качества предметов воспринимаются ими как одинаковые (овал, например, воспринимается как круг).

Отклонения в развитии сенсорных эталонов связаны, как правило, с тем, что эти стандарты являются предметными, а не обобщенными, а также потому, что у детей с задержкой психического развития не сформированы такие понятия, как форма, цвет, размер, которая в норме появляется в 3–4 года.

Несформированность эталонов мешает и развитию действий на соотношение предметов с эталоном, так как дети не видят разницы между мячиком и воздушным шариком, не различающих близкие по цвету предметы, не могут расставить фигурки по размеру. Поэтому такое действие, как моделирование (то есть разложение предмета на эталоны, из которых он состоит) может у таких детей не сформироваться и к концу дошкольного возраста, хотя в норме должны появиться уже до пяти лет.

Требуется большее количество практических проб при решении наглядно практических задач (доска Сегена, коробка форм и т. п.), дети не могут обследовать предмет. В то же время дети с задержкой психического развития могут практически соотносить предметы по цвету, форме, величине. Основная проблема в том, что их сенсорный опыт долго не обобщается и не закрепляется в слове, отмечаются ошибки при назывании признаков цвета, формы, параметров величина.

Сенсорное развитие ребёнка, основываясь на развитии восприятия и ощущений, включает в себя знания таких сенсорных эталонов, как цвет, форма, величина и умение использовать их в своей деятельности.

Сенсорное развитие детей с задержкой психического развития происходит в той же последовательности, как у нормально развивающихся детей, но имеет свои особенности.

У детей с задержкой психического развития отсутствует целенаправленность, планомерность в обследовании объекта.

Существенным недостатком восприятия у детей с ЗПР является значительное замедление процесса переработки поступающей через органы чувств информации. В условиях кратковременного восприятия тех или иных объектов или явлений многие детали остаются «неохваченными», как бы невидимыми. Ребёнок с задержкой психического развития воспринимает за определённое время меньший объём материала, чем его нормально развивающийся сверстник.

Из выше сказанного можно сделать вывод о том, что традиционный подход к организации сенсорного воспитания не всегда оправдывает себя при использовании в практике работы с детьми с ЗПР, вследствие особенностей их психического развития.

Ориентировочно-исследовательская деятельность детей с задержкой психического развития в целом имеет более низкий уровень развития, по сравнению с нормально развивающимся ребёнком: дети не умеют обследовать предмет, не проявляют выраженной ориентировочной активности, достаточно долгое время могут прибегать к практическим способам ориентировки в свойствах предметов. Но, в отличие от умственно отсталых детей, дошкольники с задержкой психического развития не испытывают трудностей в практическом различении свойств предметов, однако их сенсорный опыт долгое

время не закрепляется и не обобщается в слове. Следовательно, ребенок может правильно выполнить словесную инструкцию, содержащую обозначение признака предмета («покажи синюю машинку»), но при этом затрудняется самостоятельно, назвать цвет показанного предмета [2].

Особые трудности у детей вызывает овладение представлениями о величине, не могут выделить и обозначить отдельные параметры величины (длина, ширина, высота, толщина). Затруднен процесс анализирующего восприятия: дети испытывают трудности при выделении основных структурных элементов предмета, их пространственного отношения и мелких деталей. Схожие свойства предметов чаще всего воспринимают как одинаковые. В связи с недостаточной сформированностью интегральной деятельности мозга дети испытывают трудности при узнавании непривычно представленных предметов и изображений, им трудно соединить отдельные детали рисунка в единый смысловой образ [2]

Таким образом, специфические нарушения восприятия у детей с задержкой психического развития проявляются ограниченностью и фрагментарностью их представлений об окружающем мире. Кроме того, одной из основных особенностей таких детей является недостаточность образования связей между отдельными перцептивными и двигательными функциями, что требует от педагогов подбора особых способов и методов организации работы с детьми по данному направлению, которые мы будем рассматривать в следующих статьях.

Литература:

1. Акопова, М. А. Исследование специфики развития познавательных психических процессов детей с ЗПР с речевыми недостатками // Мир педагогики и психологии. 2018. 4 (21). С. 193–202. — Текст: непосредственный
2. Винник М. О. Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологии диагностической и коррекционной работы. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. — 154 с. — Текст: непосредственный

Практическое применение цифровых технологий в работе с детьми в ограниченных возможностях здоровья в ДОУ

Ямбаршева Людмила Викторовна, воспитатель;
Нодина Валентина Александровна, воспитатель;
Мальцева Линда Валерьевна, педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад «Сказка», структурное подразделение № 150

В данной статье представлены методы использования цифровых технологий для создания интерактивных развивающих игр для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: дошкольное образование, задача, перспективное направление, профессиональное развитие, оптимизация.

В наше время источником формирования представлений ребенка об окружающем мире, ценностям в отношении между людьми, становятся не только родители и социальная среда, но и современные цифровые медиаресурсы.

Для современного ребенка исследовательская игровая деятельность является доступным, привлекательным занятием, способом получения новых источников знаний и умений. Педагогам приходится быть в постоянном по-

иске новых идей и технологий, позволяющих оптимизировать коррекционную работу, соблюдая интересы ребенка. Чтобы соответствовать профессиональным стандартам необходимо идти в ногу со временем, качественно реализовывать свою деятельность, владеть ИКТ — компетенциями, что означает использование в работе инновационных цифровых технологий.

Принципы использования цифровых технологий

Системность и доступность. Обеспечивают единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребенка.

Непрерывность. Принцип гарантирует ребенку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к ее решению.

Вариативность. Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

Принцип интегрированности в общую образовательную среду. Принцип предполагает включение детей с ограниченными возможностями здоровья в совместную образовательную и воспитательную деятельность образовательного учреждения, окружающего социума.

Принцип взаимодействия с социальными партнерами. Принцип обеспечивает возможность сотрудничества с социально-культурными учреждениями муниципалитета по вопросам преемственности обучения, развития, социализации и здоровьесбережения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Принцип создания ситуации успеха. Принцип предполагает создание условий для раскрытия индивидуальных способностей детей с ОВЗ, как на занятиях, так и вне занятий, безусловное принятие каждого ребенка.

Гуманность. Вера в возможности каждого ребенка, субъективный позитивный подход.

Реалистичность. Учет реальных возможностей детей в различных ситуациях, их возрастных, личностных и психофизических особенностей развития.

С цифровыми технологиями появились перспективы и возможности у педагогов реализовывать свою деятельность с детьми с ограниченными возможностями здоровья, позволив расширить кругозор и, благодаря цифровым ресурсам, коррекционная педагогика может проходить наглядно доступно и интересна, привлекая такую категорию детей и с ментальными нарушениями, и с множественными нарушениями, позволяя им тоже реализовывать свои творческие способности, коммуникативные навыки, развивать речь, память, внимание. Детей

очень привлекают и завораживают упражнения и игры на интерактивных устройствах.

В нашем саду мы работаем с детьми с ограниченными возможностями здоровья, следуя рекомендациям ПМПК нами разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут на каждого ребенка по его возрасту и возможностям здоровья, опираясь на рекомендации специалистов группы и их диагностики. Для того что бы построить образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка мы с педагогами нашего сада широко используем интерактивные обучающие игры. И здесь можно с помощью цифровых технологий подойти к этому индивидуально, создавая коррекционную игру с учетом индивидуальной программы развития ребенка, с учетом всех его особенностей. Есть такие программы как Wordwall.net, App.poppet.com — это конструктор интерактивных заданий которые помогут закрепить знания в игровой форме он позволяет создать равные типы упражнений, выстраивая хронологическую линейку. Создавая обучающую игру и развивающую обстановку и поддерживать его развитие присутствуя рядом, а не контролируя, позволяя ребенку развивать свою самостоятельность. Задача данной методики — научить ребенка самостоятельно рассуждать, думать, высказывать свои мысли.

На примере игры «Съедобное не съедобное» по теме «Грибы, ягоды» дети учатся классифицировать объекты и закрепляют названия грибов и ягод. Ребенок по словесной инструкции выбирает картинку на игровом поле, говорит что это, описывает изображение, соотносит к группам обобщений, подбирает пару, строго соблюдая последовательность действий. Таким образом у ребенка формируются представления об окружающем мире, развиваются навыки общения.

Работая с детьми, мы отметили, что статичные занятия превратились в познавательные интересные игры, у 6 детей из 10 появилась динамика, сформировалось учебное поведение, выработалась усидчивость, они с большим удовольствием ждут нового занятия, и мы, смотря на эту динамику, усложняем занятия, постепенно переходя от простого к сложному, что позволяет еще больше мотивировать ребенка в процессе занятия или игры.

У 2 детей с тяжелыми множественными нарушениями в развитии отметили улучшение в саморегуляции при индивидуальной работе, с использованием наложения классической музыки в игре дети стали прислушиваться и спокойно выполнять те или иные упражнения. При систематичной работе в этом направлении дети раскрываются, легче идут на контакт, который носит стабильный характер. Например: на интерактивном пособии мы используем такие игры, как: «Найди предмет» (на интерактивном поле дается картинка с изображением предметов различной тематики, ребенок должен найти предмет по схеме картинки или изображение предмета, и соотнести его по цвету, форме, величине. Таким образом мы можем развивать у ребенка логическое мышление, зрительное восприятие, внимание, познавательное, речевое, худо-

жественно-эстетическое развитие, развить творческие способности, самостоятельность в принятии решений и задач в игровой форме. А также мы составляем игры на интерактивной доске с элементами подвижных игр, физ. минуток для развития физической активности ребенка, с музыкальным сопровождением, развивая чувство ритма, темпа, слухового восприятия и чувственности.

Для нас, как для педагогов, очень важно участвовать в различных педагогических проектах, вебинарах, конференциях. Это позволяет повысить уровень компетентности и самооценки, приобрести опыт и идти в ногу со временем, расширять уровень образования, чтобы процесс образования у них вызывал только положительные эмоции и ребенок с удовольствием посещал сад. Занятие с использованием цифровых технологий позволяет сделать занятие эмоционально окрашенным, увлекательным.

Наша совместная, коррекционная работа в этом направлении дает положительный результат в формировании мыслительных процессов у детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование цифровых и мультимедийных технологий, в образо-

вательном процессе, в работе с интерактивными играми, значительно упрощает процесс обучения, а также активизирует мыслительно-речевую деятельность дошкольников. У детей дошкольного возраста преобладает непроизвольное внимание. Движение, звук, анимация могут надолго привлечь внимание ребенка и повысить интерес к изучаемому материалу. Такие занятия повышают эффективность и усвоение материала, развивают память, воображение и творческие способности детей. Интерактивные занятия обеспечивают наглядность и красочность, что способствует восприятию, лучшему запоминанию материала. Именно в дошкольном возрасте ребенок овладевает образными средствами, которые необходимы при использовании цифровых технологий. В результате использования игр с помощью интерактивных устройств в работе с детьми наблюдаются следующие результаты: дети активнее работают на занятиях, охотнее пытаются повторить за педагогом текст, некоторые самостоятельно составляют и проговаривают предложения, короткие описательные рассказы. У детей повысилась концентрация внимания, усидчивость.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодёжи

Аксанова Азалина Рамилевна, студент;
Андреева Евгения Васильевна, студент;
Лукавенко Анастасия Сергеевна, студент
Оренбургский государственный медицинский университет

В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодёжи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры. В статье рассматриваются различные способы формирования мотивации к занятиям спортом у студентов для развития здорового образа жизни

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивация, формирование мотивации, здоровье.

Проблематика формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья молодёжи сохраняет свою актуальность на протяжении многих лет. Особое значение в этом процессе приобретает развитие устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Статистические данные свидетельствуют о постепенном ухудшении состояния здоровья молодого поколения, что обусловлено как неблагоприятными экологическими условиями, так и социальными факторами. Обращаемость студентов в медицинские учреждения с сердечно-сосудистыми, инфекционными и хроническими заболеваниями подтверждает тенденцию снижения уровня здоровья, что, в свою очередь, ограничивает вовлечённость молодёжи в здоровый образ жизни и физкультурно-спортивную деятельность.

Студенты, особенно на ранних этапах обучения, представляют собой группу повышенного риска по развитию различных функциональных нарушений. Это связано с адаптационными трудностями, эмоциональными перегрузками и снижением уровня двигательной активности. Дефицит физической нагрузки приводит к ухудшению самочувствия и росту числа функциональных расстройств. Эффективным способом профилактики данных проблем является систематическое занятие физической культурой, являющееся обязательным компонентом образовательного процесса. Однако значительная часть студентов не осознаёт значимости физкультурных занятий, что обуславливает необходимость формирования действенных мотивов к участию в двигательной активности.

Мотивация рассматривается как психофизиологический процесс, определяющий направленность, активность и устойчивость поведения человека и обеспечивающий

удовлетворение его потребностей. Формирование мотивации к занятиям физической культурой — сложный, постепенный процесс, требующий осознания ценности физической активности и принятия её как значимого компонента образа жизни. Эффективность любой деятельности, в том числе физкультурно-спортивной, возрастает по мере увеличения её субъективной значимости.

К основным мотивационным основаниям для занятия физической культурой относятся потребность в движении, стремление к физическому совершенствованию, а также необходимость укрепления и сохранения здоровья. Следовательно, научно обоснованное формирование мотивации требует создания интереса к физической культуре, развития стремления к самосовершенствованию и формирования устойчивой потребности в регулярной двигательной активности с целью повышения уровня здоровья и работоспособности.

Осознание студентами значимости занятий физической культурой оказывает влияние на формирование здорового образа жизни и способствует снижению риска развития дисфункций сердечно-сосудистой и других физиологических систем. Существенную роль в мотивационном процессе играет уровень двигательной активности. Исследователи О. Д. Дубогай, И. В. Ефимова, К. П. Козлова, М. А. Конкин, Т. Ю. Круцевич, А. В. Царик подчёркивают, что положительные результаты занятий достигаются в тех случаях, когда студент осознаёт их цели и перспективную значимость.

Одним из ключевых факторов поддержания интереса к занятиям является правильная организация тренировочного процесса, предполагающая разнообразие упражнений и учёт индивидуальных особенностей каждого студента. Это предотвращает появление как физической, так

и психологической усталости. Мотивационные факторы условно подразделяются на общие (стремление заниматься любимым видом спорта) и частные (интерес к занятиям физической культурой как таковым).

Результаты проведённого социологического исследования среди 100 студентов Оренбургского государственного медицинского университета показали, что основными мотивами занятий физической культурой являются стремление к эстетически привлекательному телосложению, укреплению здоровья и поддержанию физической формы. Менее значимыми оказались мотивы, связанные с вынужденным посещением занятий или желанием снизить массу тела.

На вопрос об удовлетворённости занятиями физической культуры 88 % опрошенных ответили положительно; 12 % выразили неудовлетворённость, объясняя её наличием травм или невозможностью полноценно участвовать в занятиях.

Студенты, недовольные содержанием занятий, указали на необходимость расширения программы за счёт включения фитнес-направлений, игровых упражнений соревновательного характера и силовых тренировок.

Выявленные мотивационные факторы можно классифицировать следующим образом:

1. Оздоровительные мотивы — укрепление здоровья и профилактика заболеваний.
2. Двигательно-деятельностные мотивы — улучшение функционального состояния организма за счёт повышения активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Соревновательно-конкурентные мотивы — стремление к спортивным достижениям и удовлетворение от позитивных результатов.

Литература:

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. — 2009. — №2. — С. 6.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. — М.: Просвещение, 2007. — С. 42–43.
3. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. — Владивосток, 2003. — С. 108–111.

Влияние физических упражнений на уровень стресса и психическое здоровье

Валяникова Елизавета Денисовна, студент;

Травкина Евгения Александровна, студент;

Тарасова Ольга Михайловна, студент

Научный руководитель: Токарев Геннадий Николаевич, старший преподаватель
Донской государственной технической университет (г. Ростов-на-Дону)

Введение

Современный мир, с его стремительным темпом жизни и постоянными изменениями, создает множество факторов, способствующих возникновению стресса.

4. Эстетические мотивы — стремление к улучшению внешнего вида и формированию привлекательного телосложения.

5. Коммуникативные мотивы — значимость социального взаимодействия в процессе занятий.

6. Познавательные-развивающие мотивы — стремление к познанию собственных физических возможностей и их совершенствованию.

7. Творческие мотивы — развитие творческих способностей средствами физической культуры.

8. Административные мотивы — обязательность занятий и необходимость получения зачёта.

9. Психолого-значимые мотивы — снижение эмоционального напряжения и улучшение психического состояния.

10. Воспитательные мотивы — развитие навыков самоконтроля и самодисциплины.

Анализ результатов исследования показывает, что большинство студентов ориентируются на личностные мотивы, связанные с самосовершенствованием и укреплением здоровья. Формирование мотивации может быть значительно усилено посредством использования методов подражания, активизации познавательного интереса на теоретических занятиях, внедрения игровых и соревновательных форм работы, а также расширения спектра секционных занятий. Для повышения мотивации студентов целесообразно внедрение фитнес-направлений для девушек, силовых тренировок для юношей, а также нормативов комплекса ГТО как инструмента повышения физической подготовленности.

Стресс стал неотъемлемой частью жизни большинства людей, и его влияние на психическое здоровье вызывает все большее беспокойство как у специалистов в области медицины, так и у широкой общественности. В условиях постоянного стресса, который может проявляться в раз-

личных формах — от легкого беспокойства до серьезных психических расстройств, важно искать эффективные методы борьбы с этим явлением. Одним из таких методов, который заслуживает особого внимания, являются физические упражнения.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью глубокого понимания взаимосвязи между физической активностью и психическим здоровьем. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут значительно снизить уровень стресса и улучшить общее психоэмоциональное состояние. В этом контексте важно рассмотреть, как различные возрастные группы реагируют на стресс и какие факторы способствуют его возникновению. Понимание этих аспектов позволит более эффективно использовать физические упражнения как средство борьбы с негативными эмоциями.

В данной работе будет представлен обзор существующих исследований, посвященных влиянию стресса на психическое здоровье. Мы рассмотрим, какие возрастные группы наиболее подвержены стрессу и какие факторы могут провоцировать стрессовые состояния. Это позволит выявить уязвимые группы населения и предложить им соответствующие рекомендации. Особое внимание будет уделено различным видам физической активности, которые могут помочь справиться с негативными эмоциями, такими как грусть и гнев.

Кроме того, в работе будет представлен комплекс доступных домашних упражнений, способствующих снижению стресса. Эти упражнения могут быть легко интегрированы в повседневную жизнь, что делает их доступными для широкой аудитории. Научные исследования, которые будут рассмотрены в работе, продемонстрируют, как регулярные физические нагрузки помогают защитить человека от негативных последствий стресса и способствуют улучшению психоэмоционального состояния.

В заключение работы будет подчеркиваться значение физической активности для психического здоровья, а также необходимость ее популяризации как одного из доступных и эффективных средств борьбы со стрессом. Таким образом, данная работа не только освещает важные аспекты влияния физических упражнений на уровень стресса, но и предлагает практические рекомендации, которые могут быть полезны для людей всех возрастов. В условиях современного общества, где стресс стал привычным спутником, понимание и применение методов, способствующих его снижению, является особенно актуальным.

Обзор исследований о стрессе и его влиянии на психическое здоровье

Стресс воспринимается как адаптивная реакция организма на различные воздействия. Однако его влияние на психическое здоровье может иметь разрушительные последствия, особенно если стресс становится хроническим. Стресс может вызывать такие состояния, как тревож-

ность и депрессия, которые составляют основную часть психических расстройств. Большинство исследований подтверждают, что стресс неблагоприятно сказывается на эмоциональном состоянии, влияя на уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, за годы наблюдений по всему миру отмечается рост случаев психических расстройств, затрагивающих 20–25 % населения. На уровень стресса и его влияние на человека влияют разные факторы, включая личностные особенности и социальные условия. Например, люди с выраженным «типом личности А», что проявляется в высокой активности и конкурентоспособности, имеют более высокую предрасположенность к стрессовым расстройствам.

Исследования показывают, что воздействие стресса на психическое здоровье варьируется в зависимости от окружающих условий и способностей индивидуума справляться с трудностями. Лица, имеющие доступ к ресурсам поддержки, таким как семья и друзья, могут легче переносить стрессовые ситуации. Студенты и школьники сталкиваются со стрессом не только из-за учебной нагрузки, но и как результат взаимодействия с окружающей средой. Устойчивость к стрессу, получаемая благодаря образовательному процессу, является важным аспектом в формировании психического здоровья молодежи.

Стратегии управления стрессом, такие как отдых и физическая активность, становятся жизненно важными для минимизации его негативного воздействия. Упражнения помогают не только снизить уровень стресса, но и улучшить общее психическое состояние, благодаря выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и повышают уровень энергии. Важно информировать людей о методах управления стрессом, чтобы они могли принимать меры для защиты своего психического здоровья.

Возрастные группы и их предрасположенность к стрессу

Стрессовые реакции и способы их преодоления зависят от возраста индивидов и связаны с особенностями их психоэмоционального развития. У детей младшего возраста (1–3 года) аффективные расстройства возникают в результате неожиданной разлуки с родителями или нарушений в привычном укладе жизни. Отсутствие необходимой эмоциональной поддержки может привести к развитию различных страховых реакций, так как малыш не всегда способен понять и объяснить свои переживания.

В подростковом возрасте (12–13 лет) наблюдаются изменения в эмоциональном восприятии: у девушек уровень тревожности и страха выражен больше, чем у мальчиков, в то время как у последних ярче проявляются эмоции гнева и печали. Это может быть связано с особенностями социальной адаптации и эмоционального созревания, когда на первый план выходят социальные взаимодействия и формирование идентичности.

У взрослых людей уровень тревожности может быть обусловлен различными факторами, включая влияние социальной среды, отсутствие стабильности и эмоциональной поддержки, что нередко приводит к развитию генерализованных тревожных расстройств. Существует прямая зависимость между возрастом и типом переживаемого стресса, что требует дифференцированного подхода к методам его профилактики и лечения.

Выбор средств для снижения стресса также зависит от возрастной группы. Для детей и подростков важен акцент на активности, которые могут включать игры и физические упражнения, которые способствуют не только физическому, но и психоэмоциональному развитию. Для взрослых многие исследования подтверждают эффективность физической активности как средства улучшения психического состояния. Упражнения активизируют выделение эндорфинов, что может значительно облегчить жизненные стрессы.

Таким образом, важность учета возрастных особенностей в подходах к управлению стрессом становится очевидной. Адаптация тренингов и физических программ с учетом этих факторов позволяет достичь наилучших результатов не только в развитии физической формы, но и в поддержании психического здоровья.

Факторы, способствующие возникновению стресса

Стресс, возникающий у человека, часто обусловлен рядом внешних и внутренних факторов, среди которых выделяют четыре основные категории. Первая из них — окружающая среда. Внешние условия, такие как неблагоприятная погода, шум, теснота, высокий уровень преступности и плохие условия жизни, могут создавать чрезмерные требования к адаптации, что в свою очередь вызывает стресс. Эти факторы взаимосвязаны и могут усиливать стрессовые реакции, так как постоянный стресс от неблагоприятной обстановки сказывается на психоэмоциональном состоянии.

Вторая категория факторов связана с конфликтами, возникающими в межличностных отношениях. Ссоры на работе, в семье или среди друзей могут вызывать сильнейший стресс. Социальные взаимодействия часто сопровождаются ожиданиями и обязанностями, которые могут не совпадать с реальной ситуацией, усиливая напряжение.

Третьим важным фактором является недовольство собой. Личное неудовлетворение внешним видом, положением в обществе или успехами на работе часто становится источником стресса. Это переживание возникает, когда человек не соответствует собственным или социальным стандартам. Результаты таких переживаний могут выражаться в снижении самооценки и дальнейшем углублении стресса.

Четвертая категория, известная как стрессоры, включает как внешние, так и внутренние факторы, влияющие на человека. Как эти факторы воспринимаются, напрямую влияет на возникновение стрессовых состояний. На-

пример, один и тот же стрессор может вызывать различную реакцию у разных людей в зависимости от их восприятия и предыдущего опыта. Особенно важно понимать, что восприятие стрессоров может быть субъективным: то, что для одного человека является серьезным стрессом, для другого может быть просто временным неудобством.

В краткосрочной перспективе стресс может выполнять даже положительную роль, побуждая человека к действию и решению проблем. Однако длительное воздействие стресса приводит к психосоматическим расстройствам и различным заболеваниям, что подчеркивает важность профилактики и управления стрессом для поддержания психического здоровья. Методы управления стрессом, такие как физическая активность, способны помочь в снижении негативных проявлений, что делает их неотъемлемой частью общего подхода к личному благополучию.

Физические упражнения как средство борьбы с негативными эмоциями

Физические упражнения оказывают позитивное влияние на эмоциональное состояние человека, способствуя снижению уровня стресса и регуляции негативных эмоций. Научные исследования показывают, что физическая активность помогает бороться с такими отрицательными чувствами, как гнев, страх и тревога, которые могут негативно сказываться на психическом здоровье и качестве жизни.

Физические нагрузки способствуют снижению уровня кортизола, известного как «гормон стресса», и повышают уровень эндорфинов, которые часто называют «гормонами счастья». Это изменение биохимии организма улучшает общее психоэмоциональное состояние, возвращая равновесие эмоциональной сферы. Разнообразные виды спорта, начиная от бега до йоги, могут помочь человеку не только отвлечься от стрессов, но и переработать накопленные эмоциональные переживания.

Среди различных упражнений стоит отметить простые и доступные методики, такие как щипки за ахилловы сухожилия или дыхательные практики. Эти техники помогают не только в расслаблении, но и в улучшении концентрации, что является важным аспектом в борьбе с негативными эмоциями. Временные интервалы физической активности могут варьироваться от 30 секунд до 10 минут, что делает их доступными несмотря на загруженный график.

Следует отметить, что важно не подавлять негативные эмоции. Эмоции сами по себе являются естественной частью человеческой жизни. Вместо того чтобы их избегать, рекомендуется позволить им проходить через осознанную физическую активность, которая, по мнению специалистов, может стать действенным инструментом в управлении стрессом. Это может быть активная пробежка в парке или занятие в спортзале, где физический труд позволит отключиться от сложных мыслей и восстановить душевное равновесие.

Общаясь о разных аспектах физической активности, важно подчеркнуть ее антистрессовый эффект. Регулярные занятия спортом не только поднимают настроение, но и способствуют развитию физической силы, что непосредственно влияет на самооценку и общее состояние психического здоровья. Агрессия и тревога порой могут стать обычными спутниками нашей жизни. Поэтому ключевым аспектом является формирование привычки к регулярным физическим упражнениям, что создаст душевный фон для большей устойчивости к жизненным трудностям.

Комплекс домашних упражнений для снижения стресса

Физические упражнения, выполненные дома, представляют собой доступный и эффективный способ справиться со стрессом. Одна из основополагающих техник, влияющих на эмоциональное состояние, — это дыхательные упражнения. Они способствуют успокоению ума и снижению уровня тревоги. Практика осознанного дыхания включает в себя ритмичные вдохи и выдохи, а также фокусировку на своем дыхании, что может значительно улучшить качество жизни.

Сброс мышечного напряжения также играет важную роль. Напряжение может накапливаться в теле, что приводит к эмоциональному дискомфорту. Применение техники напряжения и расслабления мышц, а также выполнение упражнений, таких как планка, позволяет не только укрепить мышцы, но и устранить стресс.

Аэробные упражнения, такие как бег на месте или кардионагрузки, становятся отличным способом для повышения уровня эндорфинов в организме. Эти «гормоны счастья» способствуют улучшению настроения и качества сна, создавая позитивное эмоциональное фоновое состояние.

Также важно включать в программу упражнений действия, направленные на снятие напряжения физически. Упражнение с кулаком, когда вы сжимаете кулак, а затем расслабляете его, дает возможность выразить накопленное напряжение и улучшить общее самочувствие. Круговые движения тоже могут помочь расслабить тело и снизить уровень стресса.

Запись положительных событий в дневнике — еще один проверенный метод. Каждый день выделяйте время на фиксацию трех положительных моментов и связанных с ними эмоций. Это помогает перенастроить фокус с негативных на позитивные переживания, тем самым улучшая общее психическое состояние.

Занятия активными физическими упражнениями способствуют устранению стрессовых состояний, а также обучения лучшему контролю над эмоциями. Это особенно важно для поддержания психического здоровья в условиях современного быта, где стрессовые факторы могут значительно влиять на общее самочувствие. Регулярное применение комплексного подхода, включая различные

виды физических активностей и практике осознанности, обеспечит стабильное снижение уровня стресса и улучшение эмоционального фона.

Научные исследования о влиянии физических упражнений на уровень стресса

Физические упражнения оказывают глубокое влияние на различные аспекты психического здоровья, включая уровень стресса. Слева поворот на основе данных, полученных от студентов, подтверждает, что регулярная физическая активность снижает уровень стресса и тревожности, а также способствует улучшению общего самочувствия и настроения. Исследование, проведенное Н. В. Колесниковой, показывает, что наиболее заметный эффект был достигнут при занятиях кардионагрузками, йогой и медитацией, которые значительно лучше помогают в снижении стресса, чем другие виды активности.

Одним из ключевых аспектов, о которых следует упомянуть, является воздействие физической активности на уровень кортизола — гормона, связанного со стрессом. Регулярные физические упражнения помогают снизить его выработку, тем самым улучшая общее состояние иммунной системы. Исследования также показывают, что физическая активность способствует выработке эндорфинов, что в свою очередь улучшает настроение. Спортсмены могут сталкиваться с повышенными уровнями стресса, особенно с увеличением профессионального стажа, однако правильные тренировочные подходы способны оптимизировать восстановление и поддерживать психоэмоциональное здоровье.

Результаты ряда исследований подтверждают, что физические упражнения не только уменьшают уровень стресса, но и помогают сформировать устойчивую психологическую реакцию на стрессовые ситуации. Они также подчеркивают важность учета индивидуальных особенностей при выборе вида физической активности, что может повысить эффективность в борьбе со стрессом. Спортивные соревнования могут накладывать дополнительные требования к психоэмоциональному состоянию участников, в результате чего важно не только физическое, но и психологическое состояние спортсмена.

Важно учитывать, что влияние физических упражнений на уровень стресса может существенно различаться в зависимости от конкретной ситуации и индивидуальных особенностей организма. Поэтому представляются необходимыми дальнейшие исследования, которые помогут детально изучить эти взаимосвязи и определить более эффективные методы снижения стресса через физическую активность.

Значение физической активности для психического здоровья

Физическая активность становится важным инструментом в поддержании психического здоровья. Уме-

ренные физические нагрузки, такие как кардионагрузки, способны значительно улучшить общее состояние человека, особенно при регулярном выполнении 3–5 раз в неделю. Такие занятия ведут к повышению уровня серотонина и эндорфинов, что способствует улучшению настроения и снижению симптомов депрессии. Регулярные физические упражнения помогают развивать не только силу и выносливость, но и такие качества, как дисциплина, самоконтроль и самоуважение. С каждым достижением в этой области, будь то увеличение нагрузки или освоение нового вида спорта, человек начинает лучше воспринимать себя и свои возможности.

Применение физических упражнений в качестве средства лечения психических расстройств также находит подтверждение в профессиональных исследованиях. Физическая активность способствует разработке механизмов, отвечающих за эмоциональное здоровье, что, в свою очередь, позволяет снизить уровень тревожности и стресса. Важно отметить, что с сидячим образом жизни часто связано обострение эмоциональной бедности, что можно предотвратить за счет регулярного выполнения движений, улучшающих общее физическое состояние и психоэмоциональный фон.

Спортивные секции и социальные группы, связанные с физическим развитием, оказывают дополнительный положительный эффект на психическое здоровье. Командные виды спорта, например, формируют чувство принадлежности, которое также важно для психоэмоционального благополучия. Играв в команде, люди не только поддерживают здоровый образ жизни, но и создают социальные связи, которые могут служить источником поддержки и понимания.

Вне зависимости от выбора физической активности, ключевым является подход к практике — необходимо слушать свое тело и постепенно увеличивать нагрузку, а не торопиться с результатами. Микропаузы, которые можно сделать во время тренировок, важно учитывать, чтобы избежать переутомления и сохранить интерес к занятиям. Сохраняя баланс между физической активностью и отдыхом, возможно поддержание высокого уровня самооценки и уверенности в себе.

В современных условиях, когда стрессы стали неотъемлемой частью повседневной жизни, физическая активность представляется не просто полезной, но и необходимой. Улучшение качества жизни, снижение уровня тревожности, развитие навыков самоконтроля и уверенности — все это достигается путем регулярного выполнения физических упражнений, представляя собой важный компонент комплексной терапии для достижения психического здоровья.

Заключение

В заключение данной работы можно с уверенностью утверждать, что физические упражнения играют ключевую роль в управлении уровнем стресса и поддержании

психического здоровья. Исследования, рассмотренные в рамках данного реферата, подтверждают, что регулярная физическая активность способствует не только снижению стресса, но и улучшению общего психоэмоционального состояния. Важно отметить, что стресс является универсальной реакцией организма на различные внешние и внутренние факторы, и его влияние на психическое здоровье может быть весьма разрушительным. В этом контексте физические упражнения выступают как эффективный инструмент, позволяющий справляться с негативными эмоциями и повышать устойчивость к стрессовым ситуациям.

Разные возрастные группы по-разному реагируют на стресс, и это также подчеркивает важность индивидуального подхода к выбору физической активности. Молодежь, например, может испытывать стресс из-за учебной нагрузки и социальных взаимодействий, в то время как пожилые люди сталкиваются с проблемами, связанными со здоровьем и утратами. Важно учитывать эти различия при разработке программ физической активности, направленных на снижение стресса.

Факторы, способствующие возникновению стресса, могут быть как внешними, так и внутренними. К внешним факторам относятся социальные и экономические условия, а внутренние могут быть связаны с личными переживаниями и эмоциональным состоянием. Физические упражнения помогают не только отвлечься от стрессовых ситуаций, но и способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и общее самочувствие.

В рамках работы был представлен комплекс домашних упражнений, которые могут быть легко интегрированы в повседневную жизнь. Эти упражнения не требуют специального оборудования и могут быть выполнены в любое время, что делает их доступными для широкой аудитории. Регулярная практика таких упражнений может значительно снизить уровень стресса и улучшить качество жизни.

Научные исследования, рассмотренные в реферате, подтверждают, что физическая активность не только помогает справляться с текущими стрессовыми ситуациями, но и формирует устойчивость к будущим стрессорам. Это особенно важно в условиях современного мира, где уровень стресса продолжает расти.

Таким образом, значение физической активности для психического здоровья невозможно переоценить. Она не только способствует снижению уровня стресса, но и улучшает общее качество жизни, повышая уровень энергии и жизненного тонуса. Важно, чтобы каждый человек осознал необходимость включения физических упражнений в свою повседневную практику, что позволит не только справляться с негативными эмоциями, но и значительно улучшить свое психоэмоциональное состояние. В конечном итоге, физическая активность становится не просто средством борьбы со стрессом, но и важным аспектом здорового образа жизни, способствующим гармонии и благополучию.

Литература:

1. Берняев С. Д. Влияние интенсивных тренировок уровень гормона стрессов у легкоатлета [Электронный ресурс] // Вестник науки — Режим доступа: <https://www.vestnik-nauki.rf/article/21306>, свободный. — Загл. с экрана
2. Шогенов Б. Ю., Кумахова Д. Б. Влияние стресса на человека // Экономика и социум. 2020. № 1 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-cheloveka> (10.12.2024).
3. Пивоварова А. Е., Пермьяков О. М. Влияние занятий физической культурой на психическое здоровье личности [Электронный ресурс] // elar.rsvpu.ru — Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/38282/1/ziaso_2019_072.pdf, свободный. — Загл. с экрана
4. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека [Электронный ресурс] // Академия педагогических проектов Российской Федерации — Режим доступа: <https://педпроект.рф/edu-05-2023-pb-124560/>, свободный. — Загл. с экрана
5. Кушнир Т. О. Влияние стрессовых ситуаций на психологическое здоровье человека... [Электронный ресурс] // apni.ru — Режим доступа: <https://apni.ru/article/10090-vliyanie-stressovyh-situacij-na-psihologicheskoe-zdorove-cheloveka>, свободный. — Загл. с экрана
6. Катович Н. С. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику [Электронный ресурс] // apni.ru — Режим доступа: <https://apni.ru/article/8305-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-psikhich>, свободный. — Загл. с экрана
7. Возрастные особенности стресса, его проявлений и последствий у детей и подростков. [Электронный ресурс] // rpb.med.cap.ru — Режим доступа: <https://rpb.med.cap.ru/press/2023/11/1/vozzrastnie-osobennosti-stressa-ego-proyavlenij-i-p>, свободный. — Загл. с экрана
8. Кривогино А. Дыхание как Спасательный Круг: 5 Упражнений для Снятия стресса за 5 минут [Электронный ресурс] // www.b17.ru — Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/649591/>, свободный. — Загл. с экрана
9. Зарядка и правильное дыхание помогут снизить стресс: рекомендации столичного психолога [Электронный ресурс] // dszn.ru — Режим доступа: <https://dszn.ru/press-center/news/9308>, свободный. — Загл. с экрана
10. Кунбуттаев М. М. Межман С. С. Значение физических упражнений для психического здоровья [Электронный ресурс] // scilead.ru — Режим доступа: <https://scilead.ru/article/6398-znachenie-fizicheskikh-uprazhnenij-dlya-psikh>, свободный. — Загл. с экрана
11. Артёмова Т. С., Кормилицин Ю. В. Как влияют физические нагрузки на психику человека // Вестник науки. 2023. № 12 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-vliayut-fizicheskie-nagruzki-na-psihiku-cheloveka> (09.12.2024).
12. Коробкова И. Г. Как с помощью физических упражнений победить стресс [Электронный ресурс] // www.fdoctor.ru — Режим доступа: https://www.fdoctor.ru/health/helpful_information/spravitsya_so_stressom/, свободный. — Загл. с экрана
13. Какой вид спорта поможет справиться с эмоциями [Электронный ресурс] // www.psychologies.ru — Режим доступа: <https://www.psychologies.ru/wellbeing/kakoy-vid-sporta-pomojet-spravitsya-s-emotsiyami/>, свободный. — Загл. с экрана
14. Тидорчук Ю. С. Комплекс упражнений на снятие стрессов, негативных эмоций, поднятие настроения [Электронный ресурс] // infourok.ru — Режим доступа: <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-na-snyatie-stressov-negativnih-emociy-podnyatie-nastroeniya-3822374.html>, свободный. — Загл. с экрана
15. Москвитина О. А. Половозрастные психологические особенности поведения в ситуациях эмоционального напряжения // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2008. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polovozrastnye-psihologicheskie-osobennosti-povedeniya-v-situatsiyah-emotsionalnogo-napryazheniya> (01.04.2025).
16. Дума Б. Ю. Психическое здоровье и физическая активность: взаимосвязь и влияние [Электронный ресурс] // rosa.clinic — Режим доступа: <https://rosa.clinic/blog/psihiatria/psikhicheskoe-zdorove-i-fizicheskaya-aktivnost-vzaimosvyaz-i-vliyanie/>, свободный. — Загл. с экрана
17. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] // elar.uspu.ru — Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf>, свободный. — Загл. с экрана
18. Работа с негативными эмоциями (Упражнения) [Электронный ресурс] // www.b17.ru — Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/504566/>, свободный. — Загл. с экрана
19. СТРЕСС [Электронный ресурс] // stressundercontrol.ru — Режим доступа: https://stressundercontrol.ru/assets/docs/2022/стресс_у_детей_и_подростков_2022.pdf, свободный. — Загл. с экрана
20. Новикова Н. К. Сокаева А. В. Учеваткина Н. В. Шишкова В. Н. Стрессу нет. Помогите себе сам. [Электронный ресурс] // gnicpm.ru — Режим доступа: https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/01/snyatie-stressa_final.pdf, свободный. — Загл. с экрана
21. Савинов П. Н. Влияние стресса на психическое здоровье личности [Электронный ресурс] // www.iupr.ru — Режим доступа: https://www.iupr.ru/_files/ugd/b06fdc_92409fced3ba4c17b5a28fc1e9b10955.pdf?index=true, свободный. — Загл. с экрана

22. Кленова М. А. Социальные представления о стрессе у разных возрастных групп [Электронный ресурс] // akmepsy.sgu.ru — Режим доступа: <https://akmepsy.sgu.ru/ru/articles/socialnye-predstavleniya-o-stresse-u-raznyh-vozrastnyh-grupp>, свободный. — Загл. с экрана
23. Стресс: описание, симптомы, диагностика и лечение | ЛабСтори [Электронный ресурс] // www.labstori.ru — Режим доступа: <https://www.labstori.ru/book/stress/>, свободный. — Загл. с экрана
24. Стресс: причины, симптомы, профилактика [Электронный ресурс] // med-prof.ru — Режим доступа: <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/stress-prichiny-simptomy-profilaktika/>, свободный. — Загл. с экрана
25. Стресс: причины, симптомы, стадии [Электронный ресурс] // vielclinic.ru — Режим доступа: <https://vielclinic.ru/articles/stress-vidy-prichiny-simptomy/>, свободный. — Загл. с экрана
26. Техники управления стрессом: советы психолога [Электронный ресурс] // dszn.ru — Режим доступа: <https://dszn.ru/press-center/news/3348>, свободный. — Загл. с экрана
27. Комплекс упражнений для снятия стресса [Электронный ресурс] // dcrb.by — Режим доступа: <https://dcrb.by/informatsiya/naseleniyu/kompleks-uprazhnenij-dlya-snyatiya-stressa.html>, свободный. — Загл. с экрана
28. 5 Упражнений против стресса и депрессии [Электронный ресурс] // ncrdo.ru — Режим доступа: <https://ncrdo.ru/center/blog/5-uprazhneniy-protiv-stressa-i-depressii/>, свободный. — Загл. с экрана
29. Выгорко И. В., Колесникова Н. В. Физическая активность как способ борьбы со стрессом // Вестник науки. 2023. № 11 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-sposob-borby-so-stressom?clckid=9079cb6c> (26.03.2025).

Биомеханический анализ в спортивной тренировке: инновационные технологии и методики совершенствования техники спортсменов

Громов Александр Михайлович, студент

Научный руководитель: Калинкина Елена Владимировна, старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

В статье рассматривается применение современных биомеханических технологий в спортивной тренировке и их влияние на совершенствование техники спортсменов. На основе анализа актуальных научных исследований исследуются основные методы биомеханического анализа, включая видеоанализ, трёхмерное моделирование, электромиографию и датчики движения. Рассматривается эволюция биомеханических методов от простых кинематических измерений к комплексным системам анализа двигательных паттернов. На основе практических примеров демонстрируется, как использование биомеханического анализа позволяет выявлять ошибки в технике, предотвращать травмы и оптимизировать тренировочные программы. Анализируются возможности применения искусственного интеллекта для автоматизации анализа видеоматериалов. Работа содержит практические рекомендации по внедрению биомеханических систем анализа в тренировочный процесс. Выводы исследования актуальны для тренеров, спортивных учреждений и имеют значение для повышения эффективности спортивной подготовки.

Ключевые слова: биомеханика, видеоанализ, спортивная техника, компьютерные системы анализа, профилактика травм, цифровизация спорта.

Введение

В современном спорте высочайшего уровня совершенствование техники становится критическим фактором успеха. По данным Международной ассоциации спортивных наук, более 85 % национальных команд ведущих спортивных держав используют биомеханический анализ как неотъемлемую часть тренировочного процесса.

Биомеханика — это наука о движениях живых организмов, изучающая законы механики, применяемые к движениям человека. В контексте спорта биомеханический анализ позволяет объективно оценить качество выполнения двигательных действий, выявить недо-

статки в технике и разработать целевые коррекционные упражнения.

Цель данной статьи — представить обзор биомеханических технологий и методик, применяемых в спортивной тренировке, показать их практическую эффективность и определить перспективы развития.

Теоретические основы и современные технологии

Определение и базовые методы

Спортивная биомеханика — это приложение законов классической механики (статики, динамики и кинема-

тики) к анализу движений человека в спортивной деятельности. Современная биомеханика спорта включает несколько ключевых методов:

1. **Кинематика** — описание движений (траектория, скорость, ускорение);
2. **Динамика** — изучение сил, вызывающих изменения в движении;
3. **Электромиография** — регистрация электрических сигналов мышц;
4. **Видеоанализ** — компьютерная обработка видеоматериалов.

В 1975 году немецкий биомеханик Герберт Стёффель разработал первую систему видеоанализа движений. Этот прорыв позволил тренерам объективно изучать движения спортсменов в замедленном темпе и выявлять тончайшие нарушения техники.

Инструменты биомеханического анализа

Современный биомеханический анализ использует четыре основных класса инструментов:

- **Видеокамеры высокой скорости** (60–300 кадров в секунду);
- **Датчики движения** (инерциальные измерительные модули с акселерометрами и гироскопами);
- **Силовые платформы** для измерения реакции опоры;
- **Программное обеспечение** для обработки и анализа данных (Dartfish, Kinovea).

Технология видеоанализа включает: видеозапись движения, маркирование ключевых точек на теле спортсмена (суставы), компьютерную обработку видеок кадров и вычисление кинематических параметров. Трёхмерное (3D) моделирование позволяет создавать трёхмерные модели движений, рассчитывать углы в суставах и направление сил с высокой точностью.

Электромиография (ЭМГ) позволяет определить, какие мышцы задействованы, их последовательность активации и интенсивность сокращения. Датчики движения регистрируют ускорение и угловую скорость в трёхмерном пространстве, обеспечивая данные в реальном времени.

Практическое применение и профилактика травм

Совершенствование техники

Практическое применение биомеханического анализа выявило значительный потенциал. В легкой атлетике видеоанализ позволил выявить, что у лучших спринтеров в фазе отталкивания оптимальный угол наклона туловища составляет около 45 градусов, что оптимизирует передачу мышечной силы.

В плавании биомеханический анализ показал, что эффективность гребка зависит от оптимальной траектории руки в воде и правильного ротационного движения туловища. Используя видеоанализ, тренеры определяют отклонения от оптимальной техники и дают конкретные рекомендации.

В боевых видах спорта биомеханический анализ помог выявить оптимальную дистанцию, углы поворота туловища и последовательность активации мышц при выполнении удара, что повысило эффективность и безопасность тренировочного процесса.

Профилактика травм и индивидуализация

Биомеханический анализ является эффективным инструментом профилактики травм. Многие травмы связаны с биомеханическими нарушениями — неправильным положением суставов, асимметрией нагрузок, неправильным распределением сил. Используя ЭМГ и видеоанализ, специалисты выявляют такие нарушения ещё до возникновения травмы.

Например, у теннисистов с риском травм локтевого сустава выявлены специфические нарушения в технике подачи. Знание этого позволило разработать программы коррекции техники и упражнения для укрепления мышц-стабилизаторов.

Каждый спортсмен имеет уникальные антропометрические характеристики (длина конечностей, пропорции тела). Оптимальная техника может незначительно различаться в зависимости от этих факторов. Биомеханический анализ позволяет разработать индивидуальную технику для каждого спортсмена.

При восстановлении после травм биомеханический анализ позволяет объективно оценить, достаточно ли восстановилась функция повреждённого сустава. Спортсмены, возвращающиеся при наличии биомеханических нарушений, имеют повышенный риск повторной травмы.

Внедрение и перспективы развития

Стоимость и доступность

Несмотря на эффективность, биомеханический анализ остаётся доступен лишь ведущим спортивным организациям. Стоимость полнофункциональной системы может составлять 50–500 тысяч долларов США. Однако развитие смартфон-технологий позволило создавать мобильные приложения для видеоанализа, работающие на обычных смартфонах.

В 2024 году Минспорт России объявил о программе развития биомеханических лабораторий в региональных спортивных центрах с выделением бюджетного финансирования для закупки оборудования и подготовки специалистов.

Искусственный интеллект и облачные технологии

Наиболее перспективным направлением является применение искусственного интеллекта для автоматизации биомеханического анализа. Системы машинного обучения могут распознавать ошибки в технике и предоставлять автоматические рекомендации.

Облачные технологии открывают возможности удалённого консультирования. Тренер может загрузить видеоматериал в облачную систему, где специалист проведёт детальный анализ и предоставит рекомендации.

По прогнозам Международной ассоциации спортивных наук, к 2030 году 70 % спортивных организаций мирового уровня будут использовать интегрированные системы биомеханического анализа с элементами искусственного интеллекта.

Заключение

Биомеханический анализ является мощным инструментом для совершенствования спортивной техники, профилактики травм и повышения эффективности тре-

нировочного процесса. Развитие технологий видеоанализа, трёхмерного моделирования, датчиков движения и систем искусственного интеллекта открывает беспрецедентные возможности.

Реализация этого потенциала требует скоординированных усилий государства, спортивных организаций и образовательных учреждений. Инвестиции в развитие биомеханических лабораторий, подготовку специалистов и внедрение инновационных технологий — необходимое условие для повышения конкурентоспособности российского спорта.

В ближайшем будущем биомеханический анализ станет неотъемлемой частью подготовки спортсменов всех уровней. Это позволит повысить качество тренировочного процесса, снизить травматизм и раскрыть потенциал спортивных талантов Российской Федерации.

Литература:

1. Белова А. Н., Рукина Н. Н., Кузнецов А. Н., Воробьева О. В. Возможности современных технологий биомеханического анализа движений в изучении механизмов спортивных травм (обзор) // Российский журнал биомеханики. — 2022. — Т. 26, № 2 (96). — С. 82–94. DOI: 10.15593/RZhBiomeh/2022.2.07
2. Корягина Ю. В., Прянишниковская О. А., Чусова Ю. М. Применение электронейромиографии в спорте и спортивной медицине // Современные вопросы биомедицины. — 2018. — Т. 2, № 1. — С. 31–43
3. Шукшов С. В., Пиллюк Н. Н., Фомиченко С. В., Жигайлова Л. В., Павелъев И. Г. Биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений с «двойным сальто назад прогнувшись» в прыжках на акробатической дорожке // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2013. — № 4. — С. 23–25
4. Dartfish Connect — программное обеспечение для видеоанализа движений спортсменов
5. Хожемпо С. В., Бродяк О. П. Обзор возможностей программ видеоанализа при оценке кинетических и кинематических параметров старта в спортивном плавании // Вестник. — 2021. — Т. 2, № 56
6. К вопросу определения характеристик движения объекта на основе высокоскоростной видеосъемки // Вестник Брестского государственного технического университета. — 2021. — № 1 (125). DOI: 10.22213/2413-1172-2021-1-53-63
7. International Society of Biomechanics. 50 лет развития спортивной биомеханики // Footwear Science. — 2023. — Т. 15, № 3. — С. 1–15. DOI: 10.1080/19424280.2023.2213027

Современные подходы к восстановительному процессу лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации

Киныбаева Лаура Куримкереевна, студент магистратуры
Казахская академия спорта и туризма (г. Алматы, Казахстан)

В статье рассмотрены современные подходы к организации восстановительного процесса лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации. Анализируются особенности применения различных методов и средств восстановления, таких как активный отдых, физиотерапевтические процедуры, адаптогены, психологические методы и мероприятия по поддержанию двигательного навыка. Представлены данные исследований, подтверждающие эффективность интегративного подхода к восстановлению, способствующего повышению работоспособности, адаптации к высоким нагрузкам и предотвращению перенапряжения и перетренированности спортсменов.

Ключевые слова. лыжники-гонщики, восстановительный процесс, адаптогены, гипербарическая оксигенация, активный отдых, стресс-восстановление, двигательный навык, спортивная работоспособность.

Актуальность исследования. Современный спорт высших достижений характеризуется постоянно растущими физическими и психологическими нагрузками, предъявляемыми к спортсменам. Лыжные гонки, как один из наиболее энергоёмких видов спорта, требуют особого внимания к вопросам восстановления и поддержания высокой

физической работоспособности на протяжении всего соревновательного периода. Недостаточная эффективность восстановительных мероприятий может привести к снижению спортивных результатов и возникновению состояния перетренированности, поэтому исследование современных подходов к восстановительному процессу является особенно актуальным.

Цель исследования изучение и систематизация современных подходов и методов восстановления, применяемых в практике подготовки лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации, а также оценка их эффективности на основе анализа существующих научных публикаций.

Методы исследования. В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения данных научных публикаций по вопросам восстановления спортсменов, анализа и сравнения эффективности различных средств и методов восстановления, таких как физиотерапевтические процедуры, применение адаптогенов и психологические методы, а также инструментальные методики оценки двигательных навыков и психофизиологического состояния спортсменов.

Результаты исследования. В современном спорте высших достижений лыжные гонки являются одним из наиболее требовательных к физической подготовке видов. Высокий уровень нагрузок, значительные энергетические затраты и интенсивное нервно-психическое напряжение обуславливают необходимость эффективного и своевременного восстановления спортсменов. Правильно организованный восстановительный процесс играет решающую роль в поддержании высокой спортивной работоспособности, адаптации организма к нагрузкам и достижении максимального спортивного результата.

Исследования показывают, что недостаточное внимание к восстановительным мероприятиям может привести к негативным последствиям, таким как снижение функциональных возможностей, ухудшение техники и развитие состояния перетренированности. В связи с этим вопросы оптимизации и повышения эффективности методов и средств восстановления лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации приобретают особую актуальность.

Анализ современных подходов к восстановительному процессу лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации позволил выявить несколько важных направлений, эффективность которых была подтверждена в результате рассмотрения данных существующих научных исследований.

Как показано в исследовании В. В. Лапина, В. Н. Коваленко и А. М. Фофанова («Восстановление организма лыжников после тренировочных нагрузок»), использование препаратов на основе женьшеня («Гинсана») обеспечивает значительное повышение общей физической работоспособности спортсменов. В ходе эксперимента у группы лыжников-гонщиков, применявших адаптогены, отмечалось улучшение показателей работоспособности на 25–30 % и снижение уровня спортивного стресса на 20–25 % по сравнению с контрольной группой. Применение адаптогенов позволяет спортсменам быстрее адаптироваться к повышенным нагрузкам и более эффективно восстанавливаться после интенсивных тренировок [1].

Физиотерапевтические процедуры, такие как гипербарическая оксигенация, также демонстрируют высокую эффективность. Согласно результатам, приведенным в исследовании В. В. Лапина и соавторов, гипербарическая оксигенация улучшает снабжение тканей кислородом, что способствует ускорению восстановительных процессов и увеличению общей работоспособности на 20–25 %. Использование данной процедуры позволяет существенно снизить время, необходимое для восстановления после интенсивных нагрузок, а также минимизировать риск возникновения перенапряжения и перетренированности [2].

Эффективность методов активного отдыха, включающих сауну, массаж и водные процедуры, подтверждается в исследованиях А. П. Исаева, В. В. Эрлиха, А. С. Бахаревой и А. А. Кравченко («Интегративная оценка ключевых показателей подготовки, адаптивных изменений, состояния, результатов тестирований, контрольных испытаний, восстановления лыжников-гонщиков высокой квалификации»). Введение данных методов восстановления в тренировочный процесс приводит к улучшению психоэмоционального состояния спортсменов и снижению уровня стресса на 25–30 %. При этом отмечается повышение общей физической работоспособности спортсменов на 15–20 %, что обеспечивает поддержание стабильно высоких спортивных результатов [3].

Анализ психофизиологических показателей, проведенный И. О. Гарновым и соавторами («Физическая работоспособность и стресс-восстановление у лыжников-гонщиков в подготовительный и соревновательный периоды»), демонстрирует, что в соревновательный период у спортсменов существенно ухудшается функциональное состояние. Показатели процентного потребления кислорода на пороге анаэробного обмена (ПАНО) значительно снижаются, что свидетельствует о недостаточной эффективности аэробных процессов энергообеспечения. Данный результат является важным сигналом для корректировки тренировочных и восстановительных программ, направленных на оптимизацию баланса между нагрузкой и отдыхом, особенно в соревновательный период [4].

Отдельного внимания заслуживает восстановление двигательного навыка, так как устойчивость и стабильность техники лыжников-гонщиков напрямую влияет на спортивный результат. Согласно результатам исследования А. В. Гурского («Восстановление двигательного навыка у лыжников-гонщиков»), полное восстановление техники и стабилизация основных кинематических характеристик движений наступают после 15 тренировочных занятий. При этом отмечается значительное снижение вариативности выполнения технических элементов (с 26 % до 14 %), что подтвер-

ждает необходимость систематической технической подготовки и специальных тренировок в период восстановления после длительных перерывов или интенсивных нагрузок [5].

Таким образом, проведённый анализ показывает, что наиболее эффективным является комплексный подход, объединяющий использование адаптогенов, физиотерапевтические процедуры, методы активного отдыха и психологические техники. Применение данных подходов обеспечивает повышение общей физической и психоэмоциональной устойчивости спортсменов, ускоряет процессы восстановления и позволяет достичь более высоких спортивных результатов при меньших рисках возникновения перетренированности и травматизма.

Таблица 1. Эффективность методов восстановления лыжников-гонщиков

Метод восстановления	Улучшение работоспособности (%)	Снижение уровня стресса (%)
Адаптогены (женьшень)	25–30 %	20–25 %
Гипербарическая оксигенация	20–25 %	15–20 %
Активный отдых (сауна, массаж)	15–20 %	25–30 %

На рисунке 1 представлена динамика процентного потребления кислорода на пороге анаэробного обмена в подготовительный и соревновательный периоды

График демонстрирует явное ухудшение аэробных возможностей спортсменов в соревновательный период, что подчёркивает необходимость особого внимания к восстановительным мероприятиям на этом этапе подготовки.

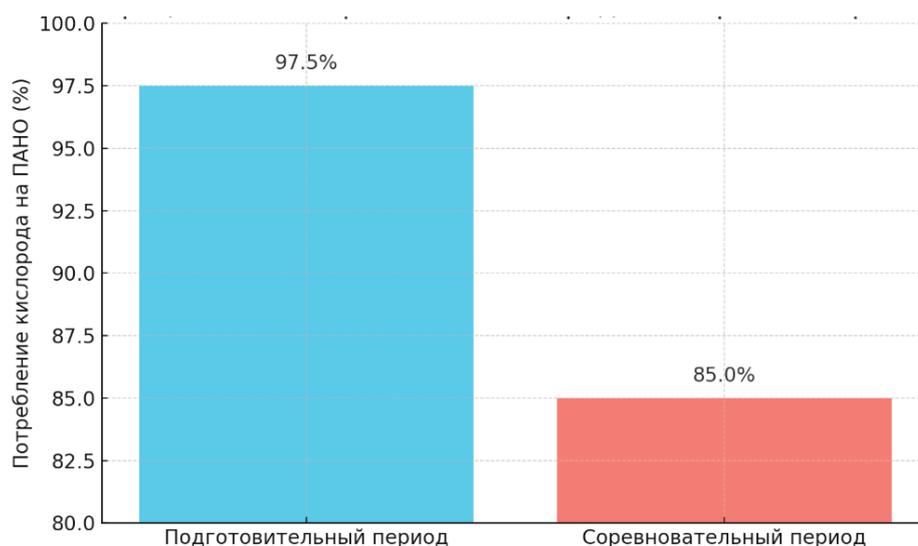


Рис. 1

Выводы: анализ современных подходов к восстановительному процессу лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации подтверждает необходимость комплексного подхода, включающего физиотерапевтические процедуры, использование адаптогенов, методы активного отдыха и психологические техники. Это позволяет существенно повысить эффективность восстановления и предотвратить состояние перетренированности.

Наибольшую эффективность в улучшении физической работоспособности продемонстрировали адаптогены на основе женьшеня (25–30 %), гипербарическая оксигенация (20–25 %) и активный отдых, включающий массаж, сауну и водные процедуры (15–20 %). Эти методы также существенно снижают уровень спортивного стресса у спортсменов.

В соревновательный период наблюдается снижение аэробных возможностей спортсменов, выражающееся в уменьшении процентного потребления кислорода на пороге анаэробного обмена с 97,5 % до 85,0 %. Это подчёркивает важность усиления восстановительных мероприятий в период интенсивных соревнований.

Восстановление двигательного навыка лыжников-гонщиков требует проведения не менее 15 тренировочных занятий, после которых стабилизируются технические элементы и снижается вариативность движений, что способствует сохранению высокого уровня спортивных результатов.

Таким образом, эффективная организация восстановительного процесса является критически важной составляющей подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации, напрямую влияя на стабильность спортивных результатов и сохранение спортивного долголетия.

Литература:

1. Труевцева Е. А., Дугнист П. Я., Романова Е. В., Санькова И. Ю. Восстановление и повышение работоспособности в соревновательном периоде лыжников-гонщиков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 1 (8). — С. 125–143.
2. Лапин В. В., Коваленко В. Н., Фофанов А. М. Восстановление организма лыжников после тренировочных нагрузок // Научно-методический журнал. — 2020. — С. 90–93.
3. Исаев А. П., Эрлих В. В., Бахарева А. С., Кравченко А. А. Интегративная оценка ключевых показателей подготовки, адаптивных изменений, состояния, результатов тестирований, контрольных испытаний, восстановления лыжников-гонщиков высокой квалификации // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». — 2014. — Т. 14, № 2. — С. 100–103.
4. Гурский А. В. Восстановление двигательного навыка у лыжников-гонщиков // Теория и методика спорта высших достижений. — 2017. — С. 20–21.
5. Гарнов И. О., Чалышева А. А., Варламова Н. Г., Логинова Т. П., Бойко Е. Р. Физическая работоспособность и стресс-восстановление у лыжников-гонщиков в подготовительный и соревновательный периоды // Труды молодых ученых. — 2018. — С. 70–73.

Влияние систематической физической активности на состояние сердечно-сосудистой системы

Лукавенко Анастасия Сергеевна, студент;

Андреева Евгения Васильевна, студент;

Аксанова Азалина Рамилевна, студент

Научный руководитель: Культелеева Жанара Агнаевна, старший преподаватель
Оренбургский государственный медицинский университет

В центре внимания данной статьи находятся физиологические изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием регулярных тренировок. Акцент делается на изучении процессов адаптации миокарда, повышения эластичности сосудистых стенок и оптимизации общего кровообращения как фундамента для укрепления здоровья.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, физические упражнения, развитие здорового образа жизни.

Значение систематической физической активности для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы трудно переоценить. Как ключевая транспортная сеть организма, эта система обеспечивает доставку кислорода и нутриентов ко всем тканям и органам, параллельно удаляя продукты метаболизма. Научно доказано, что целенаправленная двигательная активность способствует оптимизации функций данной системы и служит эффективным средством профилактики связанных с ней патологий [3].

Ключевой аспект влияния тренировок проявляется в укреплении миокарда. В период нагрузки сердечная мышца интенсифицирует свою работу, насыщая организм ресурсами, необходимыми для мышечной деятельности. В результате последовательных адаптаций происходит увеличение силы и эффективности сердечных сокращений. Это проявляется в снижении частоты пульса в состоянии покоя, что свидетельствует о снижении повседневной нагрузки на орган и минимизации риска кардиологических заболеваний [1].

Стабилизация артериального давления — еще одно важное следствие регулярных занятий. Активность спо-

собствует выработке сосудорасширяющих веществ, которые снижают периферическое сопротивление сосудистого русла. Данный эффект имеет особую ценность для лиц с гипертонией, поскольку помогает предотвратить такие тяжелые осложнения, как инфаркт или инсульт.

Кроме того, физические нагрузки выступают действенным инструментом предотвращения тромбообразования. Активизация кровотока во время тренировки препятствует застойным явлениям, а систематические занятия способствуют нормализации липидного профиля крови. Однако позитивное воздействие распространяется не только на сердце, но и на периферические сосуды [2].

Благоприятное влияние на сосудистую сеть реализуется через несколько механизмов. Прежде всего, упражнения стимулируют синтез оксида азота — естественного вазодилатора, который расслабляет сосудистые стенки, облегчая кровоток и снижая общую нагрузку на сердце.

Во-вторых, физическая активность помогает очищению сосудов от избыточных липидных отложений. Под ее воздействием оптимизируется выработка лептина —

гормона, участвующего в регуляции холестерина обмена и стимулирующего его утилизацию печенью. Это способствует снижению риска развития атеросклеротических изменений.

Наконец, тренировки поддерживают структурную целостность сосудов, способствуя выработке коллагена, который отвечает за эластичность сосудистых стенок. Улучшение эластичности облегчает циркуляцию крови и служит надежной профилактикой различных ангиопатий.

Существенное влияние систематическая физическая активность оказывает и на регуляцию уровня глюкозы в крови, выступая действенным средством профилактики сахарного диабета. Во время нагрузки мышечные клетки начинают активнее потреблять глюкозу, используя ее в качестве основного источника энергии, что закономерно приводит к снижению ее концентрации в кровотоке. Параллельно упражнения повышают чувствительность тканей к инсулину — гормону, ответственному за транспорт глюкозы внутрь клеток, что способствует нормализации углеводного обмена в целом.

Литература:

1. Бойцов, С. А. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему у детей и подростков [Текст] / С. А. Бойцов, Т. В. Бойцова // Теория и практика физкультурной работы. — 2014. — № 1. — С. 89–94.
2. Бородин, Н.Н. (2008). Влияние физических упражнений на функции сердечнососудистой системы [Текст] / Н. Н. Бородин // Здоровье населения и среда обитания. — 2008. — № 4. — С. 9–14.
3. Карелин, Л. В. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему у спортсменов [Текст] / Л. В. Карелин, Т. В. Карелина // Теория и практика физкультурной работы. — 2015. — № 2. — С. 77–82.
4. Кухарева, О. В. Применение средств физической культуры для оздоровления лиц среднего возраста / О. В. Кухарева, Н. П. Катунина, Е. А. Цыбина, Ф. Н. Цеева // Стратегия формирования здоровьесберегающей среды в контексте реализации государственной молодежной политики: региональный аспект: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Брянск: РИСО БГУ, Издательство ИП Худовец Р. Г. — 2023. — С. 138–142.

Физическая подготовка курсантов Кузбасского института ФСИИ России: современное состояние и перспективы совершенствования

Михалева Ольга Александровна,

Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (Кемеровская область)

В статье рассматривается современное состояние физической подготовки курсантов Кузбасского института ФСИИ России. Проанализированы основные направления, методы и средства физической подготовки, а также выявлены проблемные аспекты. Предложены пути совершенствования физической подготовки курсантов с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, ФСИИ России, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровье, двигательная активность.

Введение

Физическая подготовка курсантов образовательных организаций ФСИИ России играет важную роль в фор-

Проведенный анализ позволяет утверждать, что целенаправленная двигательная активность является незаменимым компонентом поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Комплексный положительный эффект, включающий укрепление миокарда, повышение эластичности сосудов, стабилизацию артериального давления и нормализацию биохимических показателей крови, достоверно снижает риск развития таких угрожающих жизни состояний, как инфаркт миокарда и инсульт. Более того, улучшение функционального состояния системы кровообращения напрямую способствует повышению общего жизненного тонуса и качества жизни.

В связи с этим интеграция регулярных и дозированных физических нагрузок в повседневную жизнь может быть рекомендована в качестве универсальной профилактической меры. В заключение необходимо подчеркнуть, что перед началом новой тренировочной программы, особенно при наличии хронических заболеваний, крайне важна предварительная консультация с врачом для исключения возможных противопоказаний и подбора оптимального вида активности [4].

мировании профессиональной готовности будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС). Высокий уровень физической подготовленности необходим для успешного выполнения служебных задач, связанных

с обеспечением правопорядка и безопасности в учреждениях УИС, а также для поддержания здоровья и работоспособности в условиях повышенных физических и психологических нагрузок [1]. Кузбасский институт ФСИН России как одно из ведущих образовательных учреждений, осуществляющих подготовку кадров для УИС, уделяет особое внимание организации и совершенствованию физической подготовки курсантов.

Цель исследования: Анализ современного состояния физической подготовки курсантов Кузбасского института ФСИН России и разработка предложений по ее совершенствованию.

Материалы и методы исследования:

— Анализ научно-методической литературы по вопросам физической подготовки сотрудников силовых ведомств.

— Анализ учебных программ и планов по физической подготовке курсантов Кузбасского института ФСИН России.

— Опрос профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки.

— Анализ результатов контрольных испытаний по физической подготовке курсантов.

— Методы статистической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическая подготовка курсантов Кузбасского института ФСИН России осуществляется в соответствии с требованиями нормативных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса в образовательных организациях ФСИН России. Основными направлениями физической подготовки являются:

1. Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) и повышение общей работоспособности организма.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): ориентирована на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач (например, рукопашный бой, преодоление препятствий, силовые упражнения, специальные беговые упражнения).

3. Спортивно-массовая работа: направлена на вовлечение курсантов в регулярные занятия спортом и формирование здорового образа жизни.

В ходе анализа учебных программ было установлено, что значительное внимание уделяется развитию силовых качеств и выносливости, что обусловлено спецификой будущей профессиональной деятельности курсантов. В то же время, недостаточно внимания уделяется развитию координационных способностей и гибкости, которые также важны для успешного выполнения служебных задач и профилактики травматизма.

Результаты опроса профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки показали, что

существуют определенные трудности, связанные с организацией и проведением занятий по физической подготовке, в частности:

— Недостаточная оснащенность спортивной базы современным оборудованием и инвентарем.

— Недостаточное количество учебного времени, отводимого на физическую подготовку.

— Слабая мотивация некоторых курсантов к занятиям физической культурой и спортом.

Анализ результатов контрольных испытаний по физической подготовке курсантов выявил, что уровень физической подготовленности курсантов неоднороден и зависит от индивидуальных особенностей, исходного уровня физической подготовленности и мотивации к занятиям спортом. Установлено, что у курсантов с низким уровнем физической подготовленности чаще возникают проблемы с выполнением служебных задач и адаптацией к условиям службы [2].

Пути совершенствования физической подготовки курсантов Кузбасского института ФСИН России:

1. Усиление профессионально-прикладной направленности физической подготовки: более тесная интеграция физической подготовки с другими дисциплинами, изучаемыми в институте (например, тактико-специальная подготовка, огневая подготовка, правовая подготовка).

2. Использование современных методов и технологий физической подготовки: внедрение интерактивных методик обучения, использование средств визуализации и моделирования ситуаций, требующих применения физической силы.

3. Индивидуализация физической подготовки: разработка индивидуальных программ физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности и потребностей курсантов.

4. Повышение мотивации курсантов к занятиям физической культурой и спортом: организация спортивных мероприятий, соревнований, встреч с известными спортсменами, пропаганда здорового образа жизни.

5. Совершенствование материально-технической базы: оснащение спортивных залов и площадок современным оборудованием и инвентарем.

6. Оптимизация учебного времени, отводимого на физическую подготовку: пересмотр учебных планов и рабочих программ по физической подготовке с учетом специфики подготовки кадров для УИС. [3]

Заключение

Физическая подготовка курсантов Кузбасского института ФСИН России является важным элементом профессиональной подготовки будущих сотрудников УИС. Анализ современного состояния физической подготовки выявил ряд проблемных аспектов, требующих решения. Предложенные пути совершенствования физической подготовки направлены на повышение эффективности обра-

звательного процесса и формирование у курсантов необходимых профессиональных компетенций. Реализация предложенных мероприятий позволит повысить уровень

физической подготовленности курсантов, улучшить их здоровье и работоспособность, а также подготовить их к успешному выполнению служебных задач.

Литература:

1. Николаев, Д. Ю. Роль физического воспитания в процессе обучения курсантов высших учебных заведений ФСИН России / Д. Ю. Николаев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 21 (416).
2. Фадеев, О. В. Развитие физических качеств у курсантов военных учебных заведений / О. В. Фадеев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2011. — № 12 (35). — Т. 2.
3. Приказ ФСИН России от 13.06.2023 № 382 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации».

Влияние цифровой среды на мотивацию к физической активности у студентов технических специальностей

Шишкин Вячеслав Алексеевич, студент;
Калинкина Елена Владимировна, старший преподаватель
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

В статье исследуется влияние цифровой среды на мотивацию студентов технических специальностей к физической активности. Целью работы является выявление эффективных механизмов использования цифровых технологий для повышения вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность. Применен комплекс методов: анализ научно-методической литературы, анкетирование 150 студентов, педагогический эксперимент с участием 120 респондентов, экспертный опрос (n=45). Результаты показали, что интеграция цифровых инструментов (мобильные приложения, носимые устройства, VR/AR-технологии) повышает регулярность занятий на 37 %, улучшает показатели выносливости на 18 % и технические навыки на 27 %. Выявлены ключевые мотивационные факторы: геймификация (78 % респондентов), обратная связь в реальном времени (65 %), элементы соревновательности (55 %). Определены барьеры внедрения: технические трудности (22 % студентов), недостаточная цифровая компетентность преподавателей, необходимость адаптации технологий к специфике технического образования. Сделан вывод о перспективности целенаправленного использования цифровой среды для формирования устойчивой мотивации к физической активности у студентов технических специальностей.

Ключевые слова: цифровая среда, мотивация, физическая активность, студенты технических специальностей, геймификация, фитнес-трекеры, VR, AR-технологии.

Введение

Актуальность исследования обусловлена сочетанием двух современных тенденций: с одной стороны — прогрессирующее снижение физической активности студенческой молодежи на фоне роста цифровизации образа жизни, с другой — необходимость поиска эффективных механизмов сохранения здоровья студентов технических специальностей, которые составляют кадровый потенциал для реализации стратегии «Инновационная Россия-2030». Физическая инертность признана серьезной проблемой общественного здоровья, связанной с повышенным риском хронических заболеваний и негативным воздействием на физическое и психическое состояние. Современные студенты, особенно технических направлений, максимально погружены в цифровую среду, что оказывает комплексное влияние на их образ жизни, включая физическую активность.

В контексте физической культуры цифровизация открывает новые возможности для преодоления традиционных барьеров мотивации через внедрение интерактивных форматов занятий, основанных на технологических решениях, естественных и привлекательных для технических специальностей. Мировой рынок фитнес-технологий к 2025 году превысит 62 миллиарда долларов США, что свидетельствует о высокой востребованности и динамичном развитии данной отрасли. Российская Федерация в рамках «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» утвердила стратегическое направление в области цифровой трансформации, что подчеркивает государственную значимость темы.

Цель исследования — выявить и научно обосновать влияние цифровой среды на мотивацию к физической активности у студентов технических специальностей.

Задачи исследования:

- Проанализировать современное состояние и тенденции цифровизации в сфере физической культуры.
- Классифицировать цифровые инструменты, применяемые для мотивации физической активности.
- Экспериментально оценить эффективность цифровых технологий на мотивацию и физическую подготовленность студентов.
- Выявить барьеры и перспективы внедрения цифровой среды в физкультурное образование технических вузов.

Обзор литературы

Современные исследования убедительно демонстрируют потенциал цифровых технологий в преодолении малоподвижного образа жизни. Технологически опосредованные вмешательства возникли как потенциальные решения для стимулирования физической активности и улучшения показателей психического здоровья. Исследование Геревенко и Гвоздикова (2025) методом контент-анализа 127 научных публикаций подтверждает, что интеграция VR/AR-технологий повышает эффективность тренировок на 23 %, а использование носимых гаджетов увеличивает регулярность занятий на 37 %.

Анализ литературы выявляет различные классы цифровых решений в физической культуре:

- **Носимые устройства** (фитнес-трекеры, умные часы) для мониторинга физиологических показателей;
- **Мобильные приложения** (Strava, Nike Training Club, Google Fit) с функциями отслеживания активности и установления целей;
- **Геймифицированные платформы** (WeRun, «VK-шаги»), использующие игровые механики и социальные соревновательные элементы;
- **VR/AR-тренажеры**, создающие иммерсивные тренировочные среды.

Исследование Буримского и Межман (2025) подкрепляет, что 55 % респондентов более мотивированы, если тренировки включают цифровые средства сбора и анализа статистики, 32 % регулярно используют мобильные приложения для контроля активности. При этом отмечается двоякое влияние технологий: с одной стороны, они стимулируют регулярные занятия, с другой — увеличение экранного времени может снижать общую физическую активность.

Особый интерес представляет специфика студенческой молодежи технических специальностей, для которой характерны выраженный прагматизм, ориентация на технологические инновации и повышенный интерес к инструментальным возможностям цифровых систем. Однако целенаправленных исследований, рассматривающих влияние цифровой среды именно на мотивацию к физической активности у данной категории студентов, явно недостаточно, что определяет **научную новизну** представленной работы.

Методы

Для достижения цели исследования применялся комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивающих достоверность и валидность получаемых данных.

Дизайн исследования: смешанное исследование (mixed methods), сочетающее количественные и качественные подходы, состоящее из трех взаимосвязанных этапов (апрель-ноябрь 2024 г.).

Выборка исследования: в исследовании приняли участие 150 студентов (102 юноши, 48 девушек) технических специальностей 1–3 курсов очной формы обучения из трех вузов. Средний возраст респондентов — $19,2 \pm 1,3$ лет. Для педагогического эксперимента были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ, $n=60$) и контрольная (КГ, $n=60$), сопоставимые по полу, возрасту и исходному уровню физической подготовленности.

Методы сбора и анализа данных:

1. Анализ научно-методической литературы и нормативных документов — проведен систематический контент-анализ 127 научных публикаций, отчетов и нормативных документов за период 2020–2025 гг. для выявления основных тенденций цифровой трансформации в физической культуре.

2. Анкетирование — разработана и апробирована оригинальная анкета, включающая 25 вопросов, направленных на выявление отношения к цифровым технологиям в физической активности, частоты использования различных устройств и приложений, мотивационных факторов и барьеров. Анкетирование проводилось до и после экспериментального вмешательства.

3. Педагогический эксперимент — в экспериментальной группе занятия физической культурой проводились с интеграцией цифровых технологий: мобильные приложения (Nike Training Club, Strava), носимые устройства (Xiaomi Mi Band), VR-тренажеры для развития координации. Контрольная группа занималась по традиционной программе. Продолжительность эксперимента — 4 месяца.

4. **Экспертный опрос** — опрошено 45 специалистов (преподаватели физической культуры, тренеры, IT-специалисты) для выявления профессионального мнения о преимуществах и барьерах внедрения цифровых технологий.

5. **Методы математической статистики** — обработка данных проводилась с использованием описательной статистики, сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента для парных и независимых выборок), расчета процентных долей. Статистическая значимость устанавливалась при $p < 0,05$.

Результаты

Проведенное исследование позволило получить репрезентативные данные о влиянии цифровой среды на мотивацию к физической активности у студентов технических специальностей.

Цифровые предпочтения и практики студентов

Анкетирование выявило структуру предпочтений цифровых инструментов среди студентов технических специальностей (Таблица 1).

Таблица 1. Предпочтения цифровых инструментов для физической активности среди студентов технических специальностей (n=150)

Тип цифрового инструмента	Регулярно используют	Используют эпизодически	Не используют
Мобильные приложения	32 %	48 %	20 %
Фитнес-трекеры	28 %	35 %	37 %
Онлайн-платформы	15 %	42 %	43 %
VR/AR-тренажеры	5 %	22 %	73 %

Мотивационные факторы использования цифровых технологий

Анализ мотивационной структуры выявил ключевые факторы влияния цифровой среды на вовлеченность в физическую активность (Таблица 2).

Таблица 2. Факторы мотивационного влияния цифровой среды на физическую активность (n=150)

Мотивационный фактор	Процент респондентов, отметивших фактор
Геймификация	78 %
Обратная связь в реальном времени	65 %
Соревновательные элементы	55 %
Персонализация тренировок	52 %
Визуализация прогресса	47 %

Эффективность цифровых технологий в педагогическом эксперименте

Педагогический эксперимент продемонстрировал статистически значимые различия в динамике показателей физической подготовленности между экспериментальной и контрольной группами (Таблица 3).

Таблица 3. Динамика показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после педагогического эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n=60)	Контрольная группа (n=60)	Статистическая значимость (p-value)
Выносливость (прирост в тесте Купера, %)	+18 %	+8 %	$p < 0,01$
Технические навыки (прирост, %)	+27 %	+14 %	$p < 0,05$
Регулярность занятий (увеличение, %)	+37 %	+12 %	$p < 0,01$
Уровень мотивации (по опроснику СДИ)	+42 %	+18 %	$p < 0,01$

Барьеры внедрения цифровых технологий

Качественный анализ данных выявил существенные барьеры:

- 22 % студентов испытывали технические трудности при освоении новых цифровых платформ;
- 15 % респондентов отметили недостаточную техническую оснащенность вузов;
- 41 % преподавателей физической культуры указали на недостаточный уровень собственной цифровой компетентности;
- 28 % участников отметили несоответствие некоторых цифровых решений специфике учебного процесса по физической культуре.

Обсуждение

Полученные результаты свидетельствуют о значительном мотивационном потенциале цифровой среды для студентов технических специальностей. Выявленное повышение регулярности занятий на 37 % в экспериментальной группе согласуется с данными Геревенко и Гвоздиковой (2025), которые также зафиксировали 37 % увеличение регулярности занятий при использовании носимых гаджетов. Столь значительный рост объясняется тем, что цифровые инструменты (трекеры, приложения) обеспечивают постоянную обратную связь и визуализацию прогресса, что соответствует прагматическому складу мышления технических студентов, ориентированных на измеримые результаты.

Улучшение показателей выносливости на 18 % и технических навыков на 27 % в экспериментальной группе подтверждает эффективность интеграции цифровых технологий в процесс физического воспитания. Эти данные согласуются с результатами международных исследований, где технологически опосредованные вмешательства улучшали уровень психического здоровья и физической активности участников. Особенно значительный прирост в технических навыках (+27 %) объясняется использованием VR-тренажеров, которые позволяют отрабатывать сложные двигательные действия в иммерсивной среде с немедленной обратной связью.

Высокая значимость геймификации как мотивационного фактора (78 % респондентов) подтверждает данные Буримского и Межман (2025) о том, что 55 % студентов более мотивированы при использовании цифровых средств сбора и анализа статистики тренировок. Для студентов технических специальностей игровые механики, основанные на четких алгоритмах и измеримых результатах, оказываются более эффективными, чем традиционные формы мотивации.

Обнаруженные барьеры (технические трудности, недостаточная цифровая компетентность преподавателей) согласуются с выводами, представленными в работе Инева и др. (2025) о проблемах цифровизации физической культуры, включая вопросы стоимости оборудования и необходимости специальной подготовки кадров. Это указывает на системный характер проблем внедрения цифровых технологий в физкультурное образование.

Практическая значимость

результатов заключается в возможности разработки конкретных рекомендаций по модернизации учебных программ по физической культуре для технических вузов с учетом мотивационных особенностей студентов и потенциала цифровой среды.

Ограничения исследования

включают относительно небольшой объем выборки и короткий период экспериментального вмешательства. Перспективным представляется долгосрочный мониторинг устойчивости выявленных эффектов и углубленное изучение гендерных различий в мотивации к физической активности в цифровой среде.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило эффективность целенаправленного использования цифровой среды для повышения мотивации к физической активности у студентов технических специальностей. Установлено, что интеграция цифровых инструментов (мобильных приложений, носимых устройств, VR/AR-технологий) в учебный процесс по физической культуре повышает регулярность занятий на 37 %, улучшает показатели выносливости на 18 % и технические навыки на 27 %.

Выявлены ключевые мотивационные факторы цифровой среды: геймификация (78 % респондентов), обратная связь в реальном времени (65 %), элементы соревновательности (55 %). Определены основные барьеры: технические трудности (22 % студентов), недостаточная цифровая компетентность преподавателей, необходимость адаптации технологий к специфике учебного процесса.

Перспективы дальнейших исследований связаны с:

- разработкой дифференцированных моделей интеграции цифровых технологий с учетом гендерных особенностей и специализации технических вузов;
- изучением долгосрочных эффектов влияния цифровой среды на устойчивую мотивацию к физической активности;
- созданием интегрированных цифровых платформ, сочетающих функции мониторинга физической активности, учебного планирования и социального взаимодействия;
- исследованием влияния цифровой среды на психическое здоровье и академическую успеваемость студентов технических специальностей.

Реализация этих направлений позволит создать эффективную систему формирования физической культуры студентов технических специальностей в условиях цифровой трансформации образования.

Литература:

1. Влияние технологий на повышение физической активности и психического здоровья: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10542252/>
2. Инёв М. А., Фролова А. К., Гладун Д. А., Дергач А. Г. Ключевые тенденции цифровизации физической культуры и спорта на современном этапе // <https://scipress.ru/pedagogy/articles/klyuchevye-tendentsii-tsifrovizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-sovremennom-etape.html>
3. Геревенко Е. С., Гвоздиков А. А. Цифровые технологии в физической культуре и спорте: современные тренды и перспективы // <https://www.xn—8sbemplcld3bmt.xn—p1ai/article/25189>
4. Кудринская Л. А., Кубарев В. С. Особенности учебной мотивации студентов технического вуза // <https://studfile.net/preview/9620064/>
5. Буримский Н. А., Межман С. С. Применение информационных технологий как метод мотивации вовлеченности студентов в физическую культуру // <https://moluch.ru/archive/557/122535>
6. Дятлова А. В., Молчанов М. А. Формирование мотивации у студентов технических специальностей // <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025577>
7. Tadviser: Цифровизация спорта // <https://www.tadviser.ru/index.php/> Статья:Цифровизация_спорта

Физиологические основы прыгучести в волейболе: методы развития и оценка эффективности

Янушевская Мария Петровна, преподаватель
ФГБПОУ «Медицинский колледж» (г. Москва)

В данной статье проводится комплексный анализ физиологических механизмов, лежащих в основе прыгучести — ключевого физического качества в волейболе. Рассматриваются роль быстрых мышечных волокон, значение цикла «растяжение-сокращение» и особенности нейромышечной регуляции. На основе теоретического анализа предлагаются современные методы развития взрывной силы, включая плиометрику, силовые и комбинированные тренировки. Особое внимание уделяется вопросам оценки эффективности тренировочного процесса и профилактике травматизма. Статья предназначена для тренеров, спортсменов и специалистов в области физической культуры и спорта.

Введение

Современный волейбол предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов, где одним из определяющих качеств является прыгучесть. Эффективность атакующих ударов, блокирования и даже некоторых элементов защитных действий напрямую зависит от способности игрока к мощному и взрывному прыжку. Прыгучесть, понимаемая как способность к достижению

максимальной высоты выпрыгивания, является комплексным показателем, интегрирующим силовые, скоростные и координационные способности.

Однако планирование тренировочного процесса, направленного на развитие этого качества, не может быть в полной мере эффективным без понимания глубинных физиологических процессов, его обуславливающих. Эмпирический подход, основанный исключительно на практическом опыте, уступает место научно

обоснованным методикам, базирующимся на данных биомеханики, неврологии и физиологии мышечной деятельности. Таким образом, актуальность данной работы обусловлена необходимостью синтеза фундаментальных знаний о работе нервно-мышечного аппарата с прикладными тренировочными технологиями в волейболе.

Целью статьи является систематизация знаний о физиологических основах прыгучести и разработка на их основе практических рекомендаций для построения тренировочного процесса.

1. Физиологические механизмы, определяющие прыгучесть

Прыжок представляет собой сложнокоординированное движение, реализуемое за счет слаженной работы центральной нервной системы, мышц, связок и сухожилий. Ключевыми физиологическими составляющими прыгучести являются следующие.

1.1. Состав мышечных волокон

Скелетные мышцы человека состоят из волокон различных типов, главными из которых являются медленные (окислительные, тип I) и быстрые (гликолитические, тип II). Именно быстрые мышечные волокна обладают высокой скоростью сокращения и способностью генерировать значительные усилия в кратчайшие промежутки времени, что и составляет основу взрывной силы, необходимой для прыжка. Целенаправленная тренировка позволяет повысить эффективность вовлечения и синхронизации работы именно быстрых двигательных единиц [1].

1.2. Цикл «растяжение-сокращение»

Основным механизмом, обеспечивающим эффективность прыжка, является цикл «растяжение-сокращение». Данный цикл включает две фазы: эксцентрическую (амортизационную), при которой происходит предварительное растяжение мышцы, и концентрическую, при которой осуществляется собственно сокращение. В эксцентрической фазе (например, при приседании перед прыжком) в мышечных волокнах и сухожилиях, накапливается упругая энергия. При быстром переходе к концентрической фазе эта энергия высвобождается, суммируясь с усилием, генерируемым мышечным сокращением. Это позволяет достичь мощности, значительно превышающей показатель при изолированном концентрическом сокращении без предварительного растяжения [2].

Эффективность цикла зависит от времени перехода между фазами: чем короче этот период (время амортизации), тем больше упругой энергии используется. Поэтому спортсменам рекомендуется выполнять прыжковые упражнения с акцентом на быстроту и резкость.

1.3. Нейромышечная координация

Мощность прыжка зависит не только от состояния мышц, но и от способности центральной нервной системы (ЦНС) оптимально управлять их работой. Нейромышечная координация включает в себя:

– Внутримышечную координацию: способность одновременно активировать максимальное количество двигательных единиц в целевой мышце.

– Межмышечную координацию: способность к оптимальному взаимодействию мышц-агонистов (разгибатели бедра, голени), синергистов и антагонистов, что обеспечивает точную биомеханику движения и минимизирует энергопотери.

Высокий уровень нейромышечной координации позволяет достичь максимального силового импульса в минимально короткое время.

2. Методы развития прыгучести

Современная методика развития прыгучести базируется на комплексном использовании различных средств тренировки, направленных на все перечисленные физиологические механизмы.

2.1. Плиометрические упражнения

Плиометрия целенаправленно развивает упруго-вязкие свойства мышц и сухожилий и совершенствует ЦРС.

– Упражнения начального уровня: Прыжки на ящик, прыжки в длину с места, скачки. Направлены на формирование правильной техники и базовое развитие взрывной силы.

– Упражнения продвинутого уровня: Глубокие прыжки (спрыгивание с тумбы высотой 40–60 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или в длину), прыжки через барьеры. Эти упражнения предъявляют высокие требования к нервно-мышечной системе и должны применяться с осторожностью, после освоения базовых упражнений [3].

Рекомендуемый объем: 2–4 серии по 6–10 повторений на тренировку, 1–2 раза в неделю. Ключевое значение имеет качество выполнения, а не количество: отдых между подходами должен быть достаточным для полного восстановления (2–4 минуты).

2.2. Силовые упражнения

Направлены на развитие максимальной силы, что является фундаментом для проявления мощности. Без силовой базы потенциал плиометрики не может быть реализован в полной мере.

– Базовые упражнения: Приседания со штангой на спине, становые тяги. Эти упражнения развивают общую силу мышц ног и корпуса.

– Взрывные силовые упражнения: Толчок штанги, взятие на грудь, прыжки со штангой на плечах (с небольшим отягощением). Эти движения выполняются с акцентом на максимально быстрое ускорение снаряда.

– Вспомогательные упражнения: Выпады с отягощением, подъемы на носки.

Направлены на устранение мышечного дисбаланса и развитие стабилизаторов.

Силовые тренировки должны проводиться в период базовой подготовки. Рекомендуется работать в диапазоне 70–85 % от повторного максимума (1ПМ) на 4–8 повторений.

2.3. Комбинированные методы

Наиболее эффективным является «сопряженный метод», при котором в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла сочетаются силовые и плиометрические упражнения. Классической схемой является выполнение силового упражнения (например, приседания) с последующим плиометрическим (например, прыжки на ящик). Такой подход, известный как «пост-активационное потенцирование», позволяет за счет предварительной силовой нагрузки повысить возбудимость ЦНС и, как следствие, эффективность последующей взрывной работы [4].

3. Оценка эффективности тренировок и профилактика травм

3.1. Контроль динамики прыгучести

Регулярный мониторинг необходим для оценки эффективности тренировочной программы и ее своевременной коррекции.

– Тест вертикального прыжка: стандартом является тест с касанием разметки на стенке (метод Абалакова) или с использованием специализированных измерительных систем (Vertec, прыжковые платформы). В практической работе все большее распространение получают мобильные приложения (например, My Jump 2), исполь-

зующие кадровую частоту камеры смартфона для высокоточной оценки высоты прыжка.

– Анализ симметрии: Оценка высоты прыжка на левой и правой ноге по отдельности позволяет выявить мышечный дисбаланс, являющийся фактором риска травм.

3.2. Профилактика травматизма

Интенсивные прыжковые нагрузки сопряжены с риском травм, в частности, связок надколенника («колени прыгуна») и голеностопного сустава.

– Постепенное увеличение нагрузки: Нельзя допускать резкого увеличения объема и интенсивности прыжковых упражнений.

– Включение упражнений на стабилизацию: Тренировка мышц кора и проприоцепции голеностопа.

– Адекватное восстановление: Включение в программу стретчинга, миофасциального релиза и обеспечение полноценного отдыха между высокоинтенсивными сессиями.

Заключение

Развитие прыгучести у волейболистов представляет собой многогранный процесс, требующий глубокого понимания физиологии мышечной деятельности. Научно обоснованный тренировочный процесс должен быть направлен на комплексное развитие всех компонентов, определяющих взрывную силу: стимуляцию быстрых мышечных волокон, оптимизацию цикла «растяжение-сокращение» и совершенствование нейромышечного контроля.

Наиболее эффективной стратегией является комбинирование методов силовой тренировки и плиометрики в рамках сопряженного метода. При этом обязательным условием является систематический контроль динамики показателей и индивидуальный подход, учитывающий уровень подготовленности и особенности опорно-двигательного аппарата каждого спортсмена. Реализация данного подхода позволит тренерам и спортсменам вывести физическую подготовку на качественно новый уровень, что неизбежно отразится на спортивных результатах.

Литература:

1. Коми, П.В. (2003). Сила и мощность в спорте. Оксфорд: Blackwell Publishing. / Komi, P.V. (2003). Strength and Power in Sport. Oxford: Blackwell Publishing.
2. Боско, К., & Коми, П.В. (1979). Потенциация механического поведения скелетной мышцы человека посредством предварительного растяжения. Acta Physiologica Scandinavica, 106(4), 467–472. / Bosco, C., & Komi, P.V. (1979). Potentiation of the mechanical behavior of the human skeletal muscle through prestretching. Acta Physiologica Scandinavica, 106(4), 467–472.
3. Маркович, Г. (2007). Улучшает ли плиометрическая тренировка высоту вертикального прыжка? Мета-аналитический обзор. Британский журнал спортивной медицины, 41(6), 349–355. / Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. British Journal of Sports Medicine, 41(6), 349–355.
4. Верхошанский, Ю.В., & Сифф, М.К. (2009). Супертренинг. Рим: Verkhoshansky Group. / Verkhoshansky, Y., & Siff, M.C. (2009). Supertraining. Rome: Verkhoshansky Group.
5. Зациорский, В.М., & Крамер, У.Дж. (2006). Наука и практика силового тренинга. Шампейн, IL: Human Kinetics. / Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

ГЕОЛОГИЯ

Оползни и меры борьбы с ними

Овчарова Полина Алексеевна, студент

Научный руководитель: Осипов Александр Валентинович, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент
Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина (г. Краснодар)

Оползни — это опасные геологические процессы, которые могут серьезно повредить здания и сооружения, а также угрожать безопасности населения. Для минимизации рисков, связанных с этими природными катастрофами, крайне важно проводить детальные геологические исследования.

В этой статье мы изучим вопросы, касающиеся оползневых явлений и обрушений грунта, а также рассмотрим способы и технологии, направленные на предотвращение их появления.

Ключевые слова: оползни, оползневые процессы, борьба, грунт, опасность.

Landslides and measures to combat them

Landslides are dangerous geological processes that can seriously damage buildings and structures, as well as threaten public safety. To minimize the risks associated with these natural disasters, it is extremely important to conduct detailed geological surveys.

In this article, we will look at issues related to landslides, as well as consider ways and technologies to prevent their occurrence.

Keywords: landslides, landslide processes, struggle, soil, danger.

В настоящее время оползень создает серьезную угрозу для благополучия населения, а также для целостности строений и инфраструктуры. Чтобы избежать этого бедствия, имеется широкий спектр эффективных методов защиты от смещающихся земляных масс, которые детально описаны в этой статье.

Долгое время понятие «оползень» использовалось для обозначения самого процесса смещения грунта, произошедшего события, а также рельефа местности, сформированного в результате этого явления. Однако в современной геоморфологии, где акцент делается на изучение динамики рельефа и существует потребность в применении данных об оползнях в геоинформационных системах (ГИС), необходимо проводить четкое разграничение между этими значениями термина.

Под понятием оползень понимают часть геологической среды, ограниченной земной поверхностью и поверхностью смещения, по которой без потери контакта с неподвижным основанием происходит ее перемещение на новый, как правило, более низкий гипсометрический уровень.

Оползневой процесс, в свою очередь, представляет собой последовательное изменение состава, состояния и свойств оползня с момента его зарождения и пере-

мещения на другой уровень, вплоть до полного затухания, проявляющиеся в деформациях, слагающих его горных пород.

Земля стремится к идеальной сферической форме под воздействием гравитационных сил, что является основной причиной возникновения оползней. Противодействуют этому процессу внутреннее сцепление и трение между частицами пород, составляющих склон. Вес самой горной массы и любых сооружений, расположенных на склоне, увеличивает сдвигающие силы.

Оползень возникает, когда гравитационное воздействие преодолевает внутреннюю прочность горных пород. Это обычно связано с несколькими факторами. Важно наличие достаточно крутого и неустойчивого склона. Также, если в структуре склона присутствует два или более пласта горных пород, направленных в сторону уклона, это увеличивает риск. Существование горизонта скольжения или слоя, подверженного выдавливанию, является еще одним ключевым условием для развития оползневых процессов.

Одним из эффективных методов борьбы с эрозией почвы являются габионы — объемные конструкции из металлической сетки с шестиугольными ячейками, заполненные камнем. Эти сооружения, причисляемые к ак-

тивными средствами защиты, отлично справляются с предотвращением разрушения грунта. Габионы обладают высокой прочностью и способны выдерживать значительные нагрузки даже при повреждении сетки. Конструкция габионов обеспечивает дренаж, что снижает гидродинамическое воздействие на сооружение.

Другим распространенным способом укрепления склонов являются подпорные стены. Эти железобетонные конструкции, напоминающие мини-плотины, устанавливаются вдоль склона для предотвращения оползней. Подпорные стены сочетают в себе долговечность и надежность материалов, а также являются экономически выгодным решением, способным выдерживать значительное давление грунта.

Также эффективным методом является отвод подземных вод, который осуществляется с помощью дренажных систем, располагаемых выше зоны оползня. Однако устройство дренажа может быть сложным и до-

рогостоящим, особенно при наличии глинистых грунтов с низкой водоотдачей.

Для стабилизации оползней применяют метод, включающий бурение скважин и заполнение их бетоном после проведения взрывных работ. Однако этот способ может привести к образованию слабых зон вдоль первоначального контакта грунтов.

Еще одним вариантом является бетонирование склона с использованием полимерной решетки, заполненной бетоном. Это позволяет создать прочную бетонную стенку, устойчивую к внешним нагрузкам. Однако данный метод может быть дорогостоящим по сравнению с другими способами защиты.

В заключение хотелось бы сказать, что в статье были приведены разные инженерные решения борьбы с оползнями, каждый из которых интересен по-своему. Воздействие оползней на склон должно быть сведено к минимуму, с чем помогут решения из данной статьи.

Литература:

1. Динамическая геоморфология: оползневые процессы и их региональные особенности: учебно-методическое пособие / составители В. Н. Бевз, А. С. Горбунов. — Воронеж: ВГУ, 2015. — 40 с.
2. Бояринова, С. П. Опасные природные процессы: учебное пособие / С. П. Бояринова. — Железнодорожный: СПСА, 2019. — 180 с.
3. Сольский, С. В. Оптимизация стабилизации оползнеопасных склонов / С. В. Сольский, С. А. Быковская // Вестник МГСУ. — 2019. — № 10. — С. 1258–1271. — ISSN 1997–0935.
4. Разиньков, Н. Д. Оползневая опасность и своевременность ее восприятия: региональный опыт / Н. Д. Разиньков, С. Л. Титова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: География. Геоэкология. — 2020. — № 1. — С. 108–114. — ISSN 1609–0683.
5. Осипова, М. А. Эффективные системы дренажей для инженерной защиты оползневых склонов в Г. Барнауле / М. А. Осипова, С. И. Корягина // Ползуновский Альманах. — 2017. — № 2. — С. 219–222. — ISSN 2079–1097.

Сравнительный анализ современных методов повышения коэффициента извлечения нефти на месторождениях

Расулова Вусалья Низами, выпускник магистратуры;

Бахышев Садик Ильхам, студент магистратуры;

Ализаде Шахин Камал, студент магистратуры

Научный руководитель: Мухтарова Хураман Зиядхан гызы, кандидат геолого-минералогических наук, доцент, зав. кафедрой

Азербайджанский государственный университет нефти и промышленности (г. Баку, Азербайджан)

В статье анализируются научные основы современных методов повышения коэффициента извлечения нефти на месторождениях и их сравнительная эффективность. В связи с сокращением природных энергетических ресурсов на завершающих стадиях добычи нефти возникает необходимость применения вторичных и третичных методов воздействия на пласт (вытеснение водой, закачка полимеров и газа, микробиологические и термохимические методы и др.). В статье исследованы возможности повышения коэффициента извлечения нефти, восстановления пластового давления и мобилизации остаточных запасов в результате применения различных современных технологий. Современные исследования показывают, что химические методы, такие как закачка полимеров и поверхностно-активных веществ (ПАВ), дают эффективные результаты, особенно для высоковязких нефтей. В статье также сравниваются преимущества и недостатки этих технологий с точки зрения экологии и экономической эффективности.

Ключевые слова: коэффициент извлечения нефти, месторождение, закачка полимеров, нефть, запасы, вытеснение воды.

Большинство месторождений Азербайджана на суше являются истощёнными и имеют высокую степень обводнённости. В этой связи возвращение к вопросу о проведении повторных геологоразведочных работ (ГРП) на суше можно считать отчасти целесообразным. При этом для того, чтобы поддерживать стабильную добычу нефти на месторождениях, которые длительное время вовлечены в разработку и считаются «старыми» (например, месторождение Умбаки), необходимо применять новые технологические подходы в разработке для получения остаточных запасов месторождений и могут повысить добычу. Важную роль в этом направлении играют методы повышения нефтеотдачи пластов (ПНП). Целью ПНП является усиление физико-химических процессов, обеспечивающих мобилизацию остаточной нефти в пласте. Месторождение Умбаки может служить ярким примером для изучения процесса разработки месторождений, сформированных на суше, которые эксплуатируются длительное время.

Следует отметить, что олигоцен-миоценовые отложения занимают важное место в его геологическом строении (рис. 1), и эти комплексы представлены майкопским, чокракским, караганским, конкским, сарматским и меотисским горизонтами. Эти пласты различаются как по литологическому составу, так и по коллекторским свойствам. Майкопская толща состоит из двух основных подгрупп. Нижняя подгруппа представлена преимущественно глинистыми породами мощностью до 200 м, а верхняя — чередующимися глинисто-песчаными пластами мощностью 250–300 м. В разрезе верхнего Майкопа выделено шесть песчаных горизонтов, характеризующихся хорошо сортированными, толстослоистыми песчаниками. Эти горизонты оцениваются как потенциальные коллекторы [3, с. 62].

Тортонский ярус (чокракский, караганский и конкский горизонты) представлен литофациями, типичными для Южного Гобустана. Чокракский горизонт характеризуется неравномерным чередованием глин, глинистых мергелей, песков и песчаников. Мощность песков и песчаников увеличивается снизу-вверх, достигая максимума на 50–60 м ниже уровня контакта с караганским горизонтом. В этом разрезе наблюдается песчаный слой мощностью 45–55 м с примесью кварца. Общая мощность чокракской подошвы составляет около 500 м.

Караганский и конкский горизонты представлены преимущественно темно-серыми глинами и тонкими прослоями песков и песчаников между ними. Общая мощность этих горизонтов достигает 600 м. В этих слоях наблюдаются нефтеносные коллекторы.

Сарматская подошва широко распространена, преимущественно в северном крыле складки и в восточной периклинальной части. Этот пласт состоит из глин, переслаи-

вающих с тонкими прослойками мергеля и песчаника, и достигает мощности 850 метров. Пористость слоёв оценивается в 15–20 %, а проницаемость — на среднем уровне.

Меотисский пласт выходит на поверхность на относительно опущенном крыле складки и в западной периклинальной части. Этот пласт характеризуется неравномерным чередованием буро-серых глин и глинистых сланцев. В нижней части пласта выделяется брекчиевидный доломитовый пласт мощностью 40–45 метров, залегающий трансгрессивно на верхнесарматском комплексе. Общая мощность меотисского пласта составляет около 500 метров.

В тектоническом отношении месторождение Умбаки образовано в виде брахиантиклинальной складки, вытянутой в широтном направлении (Рис. 2). Общая длина складки составляет 8,5 км, а ширина — 5 км. Строение осложнено крупным продольным разломом дополнительного характера. Вдоль него северное крыло и сводовая часть разлома поднялись и сползли на южное крыло.

Амплитуда горизонтального смещения одноименных горизонтов по надвигу составляет 1250–1300 м, а вертикального — около 800 м. Угол наклона плоскости надвига варьируется от 5 до 50°. Эти структурные элементы определяют неравномерную мощность пластов на участке, изменчивость гидродинамических режимов и формирование зон нефтенакпления.

Таким образом, геологическое строение месторождения Умбаки, представляет собой сложную, многослойную структуру, которая с тектонической точки зрения расположена в напряженной зоне. Учитывая эти условия, следует отметить, что она требует применения различных технологических подходов для повышения коэффициента извлечения нефти.

Литологическое разнообразие и тектоническая раздробленность пород-коллекторов обуславливают необходимость учета неоднородности пластов и распределения пластового давления при выборе методов повышения нефтеотдачи (МПН). В зоне надвига, примерно вдоль оси разлома, наблюдается ряд грязевых вулканов. Это можно оценить и индикатором тектонической активности, и выходом на поверхность геодинамических процессов, происходящих на глубине структуры Умбаки. Продукты извержений грязевых вулканов и тектонические брекчии мощностью до 200 метров покрывают эти территории, образуя сложную геологическую структуру. Наличие многочисленных грифонов и сальз, разделяющих газо- и нефтеносные воды в зоне сжатия, свидетельствует об интенсивных флюидодинамических процессах в этом районе. Эти процессы также сыграли важную роль в формировании нефтегазоносности месторождения.

Северное крыло рифта разбито серией сбросо-взбросовых нарушений на более чем 20 тектонических блоков.

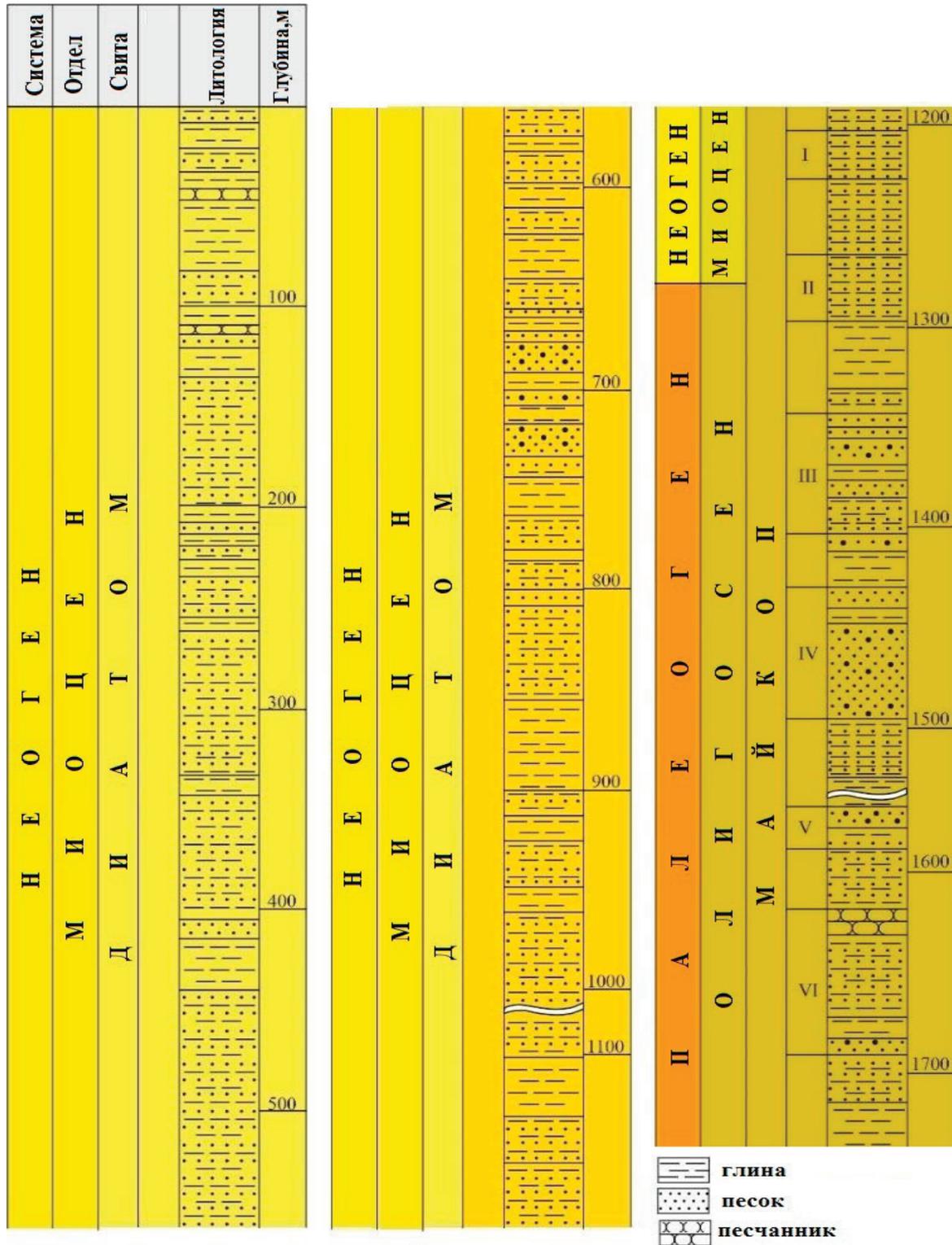


Рис. 1. Месторождения Умбаки. Стратиграфический разрез [2, с. 84]

Размеры этих блоков варьируются от 2×3 км до 0,3×0,15 км, что подтверждает высокую степень блоковой тектонической раздробленности района. Поскольку литологические и коллекторские характеристики каждого блока различны, нефтегазонакопление варьируется в зависимости от местных условий.

Южное надвиговое крыло вскрыто относительно небольшим количеством разведочных скважин. Основным

структурным элементом, наблюдаемым здесь, является одно сбросовое крыло, разделяющее территорию на два основных тектонических блока. Угол падения пластов в этой зоне варьируется от 15 до 30°, что отражает степень деформированности пород.

Месторождение Умбаки характеризуется многочисленными естественными проявлениями нефти и газа. Нефтегазовые потоки, выходящие на поверхность из

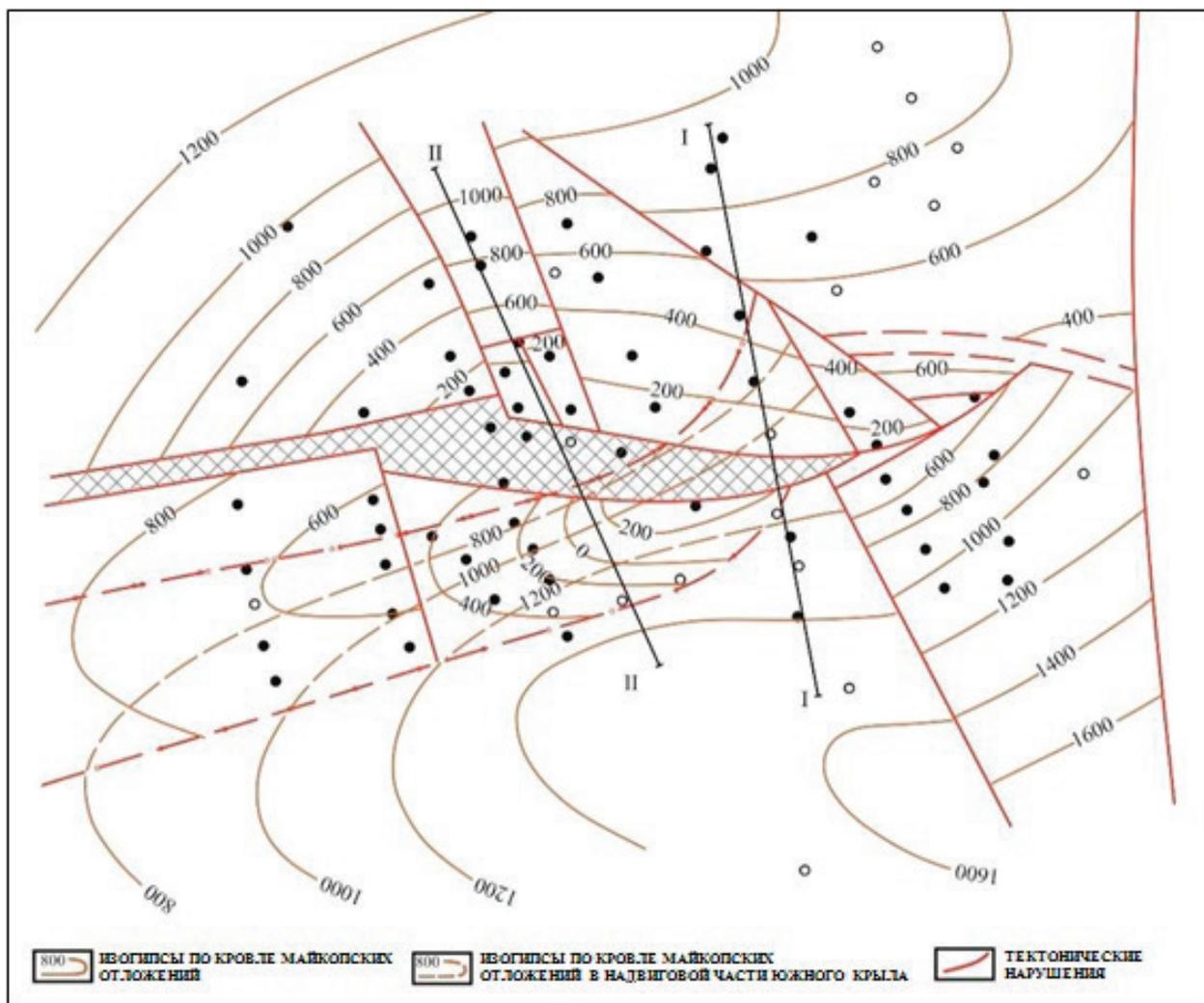


Рис. 2. Структурная карта по кровле майкопских отложений [2, с. 84]

сотен грифонов и сальз, которые расположены в сводовой зоне, подтверждают наличие активных углеводородных систем в недрах структуры. Выход нефтеносных песчаниковых пластов чокракского горизонта на северном крыле складки свидетельствует о высоких коллекторских свойствах этого горизонта. В западной части складки в песчаных пластах чокракского горизонта обнаружены залежи высоковязкой нефти, которые эксплуатируются отдельными скважинами.

В результате геологоразведочных работ в зоне пересечения верхнемайкопской серии были выявлены три нефтяных горизонта промышленного значения (III, IV, V). Из них только III горизонт был введен в эксплуатацию в 1951 году. IV и V горизонты, а также более глубокий VI горизонт, характеризуются литологической неоднородностью и низкой нефтенасыщенностью. Это объясняется слабой выраженностью коллекторских свойств пород и ограниченной проницаемостью.

В 1953 году при испытании III горизонта верхнего майкопа в скважине № 23 северного крыла был зафиксирован мощный газовый фонтан с начальным дебитом газа 500 тыс. м³/сут. Этот факт свидетельствует о высокой газоносности структуры. Нефтегазовые залежи III, IV и VI гори-

зонтов верхнего майкопа преимущественно выявлены в отдельных блоках в западной части северного крыла складки. Однако научно обоснована возможность наличия «запечатанных» потенциальных ловушек нефти и газа в южном крыле — под покрывающей толщей. В этих зонах структурные ловушки перекрыты уплотненными глинистыми породами и непроницаемыми пластами, что создает благоприятные условия для накопления нефти и газа.

III горизонт имеет самый большой контур нефтеносности в этом районе, а залежи, образовавшиеся в этом горизонте, полностью перекрывают отложения нижележащих горизонтов. Отложения здесь в основном приурочены к горизонту I. В результате исследований, проведенных в горизонте III, выделено 9 гидродинамически изолированных друг от друга объектов. Наиболее крупное из них расположено в IV блоке, его размеры составляют 3×2 км, мощность — 1000 м. В месторождении по величине второе место относится I блоку, его размеры составляют 0,9×0,6 км, мощность — 450 м. Остальные 7 блоков месторождения имеют меньшие размеры и носят локальный характер.

На горизонте IV выделено только одно основное месторождение углеводородов, расположенное в IV блоке, которое имеет размеры 3×2 км и мощность около 1000 м. Его

длина составляет 1,3 км, а ширина варьируется от 0,8 до 1,0 км. По эксплуатационным показателям начальные дебиты нефти скважин III горизонта за первые 30 суток составили 3,8–42,4 т/сут (в среднем 14,8 т/сут), скважины работали без воды 4–5 месяцев. Средние начальные дебиты нефти IV горизонта составили 6,3–13,6 т/сут, VI горизонта — 7 т/сут, но здесь процент обводнения достигал 79 %.

Таким образом, результаты проведенных геолого-литологических и гидрогеодинамических исследований показывают, что месторождение Умбаки, являясь многоэтажной, тектонически сложной и высокоперспективной нефтегазоносной структурой, играет важную роль в повышении энергетического потенциала региона.

Длительные эксплуатационные наблюдения, проводимые на месторождении Умбаки, показывают, что динамика добычи нефти на месторождении имеет тенденцию к постепенному снижению в течение длительного периода эксплуатации. Это снижение обусловлено, главным образом, изменением пористости и проницаемости пород-коллекторов, сокращением водонефтяного контура, а также снижением внутрислоевого давления. Поэтому применение комплекса технологических мероприятий для повышения коэффициента извлечения нефти на месторождении имеет большое значение.

В начальном этапе разработки на месторождении Умбаки широко применялся метод вытеснения пластов водой, благодаря которому был достигнут значительный рост коэффициента извлечения нефти. Однако в процессе длительной эксплуатации эффективность данного метода постепенно снижалась в связи с увеличением дефицита воды в пласте, снижением нефтенасыщенности и неравномерным распределением давления. Поэтому на совре-

менном этапе целесообразно применять более сложные и инновационные методы повышения эффективности эксплуатации месторождения.

В связи с этим закачка полимера считается перспективной для коллекторов средней проницаемости, таких как Умбаки. При добавлении полимера в воду его текучесть снижается, а распределение давления в пласте стабилизируется. Это одновременно регулирует направление потока и позволяет увеличить добычу в ранее богатых нефтью, но слабо промытых водой зонах.

Кроме того, закачка газа (в частности, применение CO₂ и N₂) снижает плотность нефти в пласте, увеличивая её текучесть. Использование CO₂ также создаёт значительное экологическое преимущество с точки зрения подземного хранения углерода, и этот метод отвечает современным требованиям как к снижению воздействия на климат, так и к повышению энергоэффективности.

Микробиологические методы также рассматриваются в качестве альтернативного подхода. В этом методе биохимические процессы в пласте активируются определёнными видами бактерий, что, в результате, снижает поверхностное натяжение, что обеспечивает лёгкое высвобождение нефти из пор породы.

Применение термохимических методов для повышения потенциала месторождения также имеет практическое значение. В этих методах образование тепла и газов в результате реакций, происходящих при высоких температурах, значительно увеличивает текучесть нефти. Применение термохимических процессов на месторождении Умбаки может быть особенно эффективно для разработки глубоко залегающих и высоковязких запасов нефти [4, с. 74; 5, с. 32].

Таблица 1. Общая информация о месторождении Умбаки

Тип флюида	Тип месторож.	Возраст нефтеносных пород	Год		
			Начало развед. работ	Открытие месторож.	Начальная разработка
ГН	Антиклиналь, ослож. разрывом	P ₃ +N ₁ ¹ , N ₁ ²	1946	1951	1951

Таким образом, поэтапное применение комплексных методов ПНП в соответствии с геолого-технологическими условиями месторождения Умбаки позволит как стабилизировать добычу, так и эффективно разрабатывать остаточные запасы. Это считается важным направлением, которое позволит как сохранить экономическую рентабельность месторождения, так и увеличить долю местной нефтедобычи в энергобалансе региона.

Геолого-физические показатели основных нефтяных, т. е. чокракского и верхнемайкопского горизонтов, разрабатываемых на месторождении Умбаки, дают инфор-

мацию о продуктивности месторождения, пластовом давлении, температуре, плотности нефти и других важных параметрах, которых анализируя можно сделать окончательные выводы о дальнейших выполняемых нефтепромысловых процессах, чтобы добиться положительных результатов в разработке.

Мощность коллектора составляет 350 м в чокракском горизонте и 115 м в майкопском, что свидетельствует о неравномерной толщине пластов в структуре Умбаки.

Хотя показатели открытой пористости (0,16–0,17 %) относительно низкие, они указывают на то, что данные

отложения представляют собой плотные коллекторы. Пластовое давление варьируется от 14 до 15 МПа, что свидетельствует о сохранении природной энергии в процессе добычи нефти. Пластовая температура варьируется в диапазоне 47–54 °С, что характерно для среднеглубинных миоценовых пластов.

Плотность добываемой нефти варьируется в пределах 890–950 кг/м³, что соответствует категории лёгкой и средней. Поскольку содержание серы находится в диапазоне 0,05–0,09 %, нефть месторождения Умбаки считается относительно «чистой» с экологической точки зрения.

Вязкость добываемой нефти варьируется в пределах 30–90 мПа·с на начальном этапе и несколько снижается в процессе эксплуатации. Этот показатель играет

важную роль при выборе технологий добычи на месторождении.

В целом, основываясь на геолого-промысловые характеристики продуктивных горизонтов, можно сказать, что коллекторские свойства объектов разработки месторождения Умбаки по литологическим и физическим характеристикам средние. Отсутствие газа в пластах и средняя вязкость нефти свидетельствуют о том, что природная энергия на данном месторождении обеспечивается преимущественно давлением воды и газа.

В таблице 2 представлены начальные, извлекаемые и остаточные запасы нефти (условные единицы) по различным объектам разработки месторождения Умбаки [3, с. 163].

Таблица 2. Запасы нефти месторождения Умбаки (условные единицы)

Объект разработки	Первичные запасы нефти, млн. т.		Коэффициент нефтеотдачи		Извл. нефть, млн. т	Остаточ. запасы нефти, млн. т	
	баланс	извлекаемый	текущий	конечный		баланс	извлекаемый
Чокрак	8748	875	0,1	0,462	408	8340	467
Майкоп	23295	4658	0,2	0,45	943	22352	3715
Сумма	32043	5533	0,173	0,240	1351	30692	4182

Балансовые запасы по чокракско-майкопским пластам составляют 8 748 тыс. тонн, извлекаемые — 875 тыс. тонн. Сравнение этих показателей показывает, что добыча по-прежнему находится на низком уровне.

Балансовые запасы по верхнемайкопскому пласту составляют 23 295 тыс. т, извлекаемые — 4 945 тыс. т, а извлекаемая нефть — 8 340 тыс. т. Это свидетельствует о том, что эксплуатационные работы в основном направлены на этот пласт. Общие начальные балансовые запасы составляют 32 043 тыс. т, что подтверждает, что данное месторождение относится к числу средних по величине в регионе. Остаточные запасы остаются на уровне 30 692 тыс.

т, что составляет примерно 96 % от начальных. Этот факт свидетельствует о том, что добычный потенциал месторождения Умбаки по-прежнему велик, и его можно увеличить за счёт дополнительных вторичных и третичных методов добычи нефти (закачка воды, полимеров, газа, микробиологические и термохимические методы) и др. технологических мер, которые являются методами ПМП.

Коэффициент извлечения нефти (η) на начальном этапе находится в диапазоне 0,173–0,24. Учитывая низкий уровень этого показателя, считается важным совершенствование технологий добычи и стимуляция коллекторов. В таблице 3 приводятся данные сравнительного анализа.

Таблица 3. Сравнительный анализ

Метод	Эффективность	Затраты	Экологические риски	соответствие
Выдавливание водой	средняя	низкие	низкий	ограниченное
Полимерная инъекция	высокая	средние	низкий	высокое
Инъекция с CO ₂	высокая	высокие	низкий /средний	среднее
Микробиологический метод	средняя	низкие	низкий	среднее
Термохимический метод	высокая	высокие	высокий	ограниченное

Результаты показывают, что для месторождения Умбаки закачка полимеров и закачка CO₂ являются технологически и экономически наиболее обоснованными методами.

Заключение

Согласно показателям месторождения Умбаки, оно имеет средние коллекторские свойства и высокое качество

нефти. Термобарические показатели пластов благоприятны для разработки. В связи с низким коэффициентом извлечения нефти для увеличения добычи, целесообразно применение методов второй стадии разработки. Высокие остаточные запасы (96 %) открывают значительные перспективы для потенциальной повторной разработки месторождения Умбаки в будущем и применения современных технологий повышения нефтеотдачи пластов.

Проведенный сравнительный анализ показывает, что химические методы (в частности, закачка полимеров) можно считать наиболее оптимальным вариантом разработки остаточных запасов на месторождении Умбаки. Данный метод обеспечивает как стабильность добычи,

так и сбалансированное решение с экономической и экологической точки зрения. Важно уточнить технологические параметры в ходе дальнейших исследований на основе результатов промысловых испытаний и моделирования.

Литература:

1. Абдуллаев И. А. (2005). Особенности закачки воды в пласты морских нефтегазовых месторождений. Азербайджанское Нефтяное Хозяйство (АНХ), № 9, с. 31–34.
2. Атлас нефтегазоносных и перспективных структур Азербайджана под редакцией (1987) Т. А. Исмаил-заде, Всесоюзный НИГИ, г. Ленинград, 132 с.
3. Багиров Б. А. (2011). Геология нефтяных и газовых месторождений. Баку: 248 с.
4. Багиров Б. А., Джалалов Г. И., Назарова С. А., Салманов А. М. (2001). Подсчёт извлекаемых запасов нефти месторождений. Баку, изд. «Марс», 148 с.
5. Салманов А. М., Эминов А. Ш., Абдуллаева Л. А. (2015). Современное состояние разработки нефтяных месторождений Азербайджана и геолого-промысловые показатели. Баку, изд. «Оскар», с. 74.

ЭКОЛОГИЯ

Проблемы правовой охраны лесных экосистем на примере Дьяковского леса Саратовской области

Чупилко Виолетта Вячеславовна, студент
Научный руководитель: Панина Мария Александровна, преподаватель
Саратовская государственная юридическая академия

В статье исследуются актуальные проблемы правовой охраны и сохранения лесных экосистем Российской Федерации на примере Дьяковского леса Саратовской области.

Ключевые слова: лесные экосистемы, правовая охрана, Дьяковский лес, Саратовская область.

Леса России являются важнейшим компонентом биосферы и стратегическим природным ресурсом, обеспечивающим экологическое равновесие, сохранение биоразнообразия и климатическую стабильность. В соответствии ч.3 Постановления Конституционного Суда Российской Федерации от 02 июня 2015 г. № 12-П: «лес определяется как естественная экологическая система, природный ландшафт и составляющие их элементы, сохранившие свои природные свойства» [1].

Проблема сохранения и охраны лесных экосистем особенно актуальна для регионов с высокой степенью урбанизации. Городскими жителями Саратовской области являются почти 77 % населения региона или 1836,1 тыс. чел, сельское население составляет 23 % или 549,1 тыс. чел. [2]. Так, в последние годы в Саратовской области возросло внимание к проблемам сохранения Дьяковского леса.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации «О создании национального парка «Дьяковский лес», Дьяковский лес в Краснокутском районе Саратовской области получил статус национального парка федерального значения [3]. Национальный парк — это особая территория с естественным рельефом, находящаяся под защитой с целью ограничения вредоносной деятельности людей [4].

Национальный парк создан на базе памятника природы регионального значения с включением дополнительных земельных участков, имеющих природоохранную ценность. Общая площадь парка составляет 18 532,62 гектаров. Уникальный реликтовый лес, образовавшийся на песках хазарского возраста в послеледниковое время 6–7 тысяч лет назад является единственным крупным лесным массивом в сухих заволжских степях, протянувшимся на 19 км с севера на юг, а с запада на восток — почти на 30 км [5]. На этой сравнительно небольшой площади расти-

тельный покров представлен более чем 700 видами растений, среди которых 8 видов занесено в Красную книгу РФ и 31 вид — в Красную книгу Саратовской области [6].

Располагаясь островом среди степей, лес привлекает большое количество различных видов животных. Здесь обитают представители полупустыни, степи, лесостепи и леса. Установлено 165 видов птиц, обитающих в лесу, в том числе занесенных в Красную книгу Российской Федерации [7].

Первые годы после учреждения национального парка «Дьяковский лес» показывают, что охранный режим находится только в стадии становления: со стороны трассы на въезде к парку установили стелу-указатель, рядом с родником «Дьяковский» установлены лавочка, беседка и качели, планируется строительство музея и экотроп [8].

В ходе прямой линии представитель регионального минприроды Олег Василенков пояснил, что формальное изменение статуса территории не повлияло на фактический режим её использования: люди продолжают посещать лес, и именно это сохранение привычного потока посетителей порождает ряд сопутствующих проблем [9]. Таким образом, несмотря на развитие охранный режима проблемы все еще остаются.

Так, в летний период на территории Дьяковского леса фиксируются многочисленные факты несанкционированного разведения костров и приготовления пищи. Подобная деятельность создаёт угрозу возгорания и наносит прямой вред лесным насаждениям. Указанные действия образуют состав административного правонарушения, предусмотренного частью 2 статьи 8.32 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, устанавливающей ответственность за нарушение правил пожарной безопасности в лесах [10].

Кроме того, в Федеральном законе «Об особо охраняемых природных территориях» установлен прямой за-

прет на: «деятельность, которая может нанести ущерб природным комплексам и объектам растительного и животного мира, культурно-историческим объектам и которая противоречит целям и задачам национального парка» [11].

Существенную угрозу для сохранности национального парка представляет проблема накопления твёрдых бытовых отходов на территории лесного массива. После массовых посещений граждан территория леса нередко загрязняется отходами: пластиковыми бутылками, упаковочными материалами и одноразовой посудой. Подобное поведение свидетельствует о низком уровне экологической культуры населения и о неэффективности существующих мер по организации общественного контроля.

Не менее серьёзную угрозу представляет отсутствие постоянной охраны и патрулирования леса, что может поспособствовать осуществлению противоправной деятельности в виде вылова и отлова животных, занесённых в Красную книгу Саратовской области и Российской Федерации. По данным Министерства природных ресурсов и экологии региона: «в границах Дьяковского леса обитают редкие виды, включая европейского ёжа, обыкновенного ежа черноспинного и ряд занесённых в Красную книгу насекомых» [12].

Хотя прямых данных о браконьерстве на территории Дьяковского леса нет, общая практика Саратовской области показывает существование проблем. В 2025 году выявлено семь случаев незаконной охоты, один из них — в Краснокутском районе Саратовской области, недалеко от территории национального парка [13]. Также публикации СМИ фиксируют случаи «VIP-браконьерства» в Татищевском районе области, где, согласно расследованию, люди незаконно убивали животных [14]. Эти факты свидетельствуют о том, что в регионе сохраняется значительный уровень незаконной добычи животных, и отсутствие постоянного патрулирования, в том числе в национальном парке, может способствовать аналогичным нарушениям.

Решение выявленных проблем правовой охраны Дьяковского леса требует системного подхода, сочетающего правовые, организационные и просветительские меры. В первую очередь необходимо усиление контрольно-надзорных функций Министерства природных ресурсов и экологии Саратовской области. Следует обеспечить постоянное патрулирование территории, что позволит своевременно выявлять и пресекать факты нарушения установленного режима.

Целесообразно внедрить цифровую систему мониторинга состояния лесного массива, основанную на применении видеонаблюдения. Это позволит оперативно реагировать на нарушения природоохранного законодательства.

В целях профилактики нарушений необходимо разработать и реализовать комплексную программу экологического просвещения населения, направленную на формирование ответственного отношения к природной среде. В её рамках могут проводиться субботники, акции и лекции для школьников и студентов. Необходимым направлением является и разработка регионального порядка обращения с отходами на особо охраняемых природных территориях, предусматривающего установку контейнерных площадок, регулярный вывоз мусора.

Таким образом, сложившаяся ситуация демонстрирует разрыв между нормативными предписаниями и их реализацией, что ставит под угрозу устойчивое функционирование данной лесной экосистемы. Существующие механизмы контроля не обеспечивают надлежащего соблюдения установленного режима, что проявляется в систематических нарушениях законодательства, загрязнении территории, бесконтрольном посещении и угрозе для редких видов флоры и фауны.

Комплексное применение мер позволит обеспечить устойчивое функционирование уникальной лесной экосистемы и сохранение природного наследия Саратовской области.

Литература:

1. Постановление Конституционного Суда Российской Федерации от 2 июня 2015 г. № 12-П «По делу о проверке конституционности части 2 статьи 99, части 2 статьи 100 Лесного кодекса Российской Федерации и положений постановления Правительства Российской Федерации «Об исчислении размера вреда, причиненного лесам вследствие нарушения лесного законодательства» // *Собрание законодательства Российской Федерации*. — 2015. — № 24. — Ст. 3571.
2. Саратовская область в цифрах — 2024: Краткий статистический сборник / Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Саратовской области. Саратов, 2025–209 с.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2023 г. № 2393 «О создании национального парка Дьяковский лес» // *Собрание законодательства Российской Федерации*. — 2023. — № 52. — Ст. 8691.
4. Ильенко Е. Н. Понятие и правовой статус национальных парков // *Общество и право*. 2014. № 3 (49). С. 71–73.
5. Министерство природных ресурсов и экологии Саратовской области. Официальный сайт [Электронный ресурс]. — URL: <https://minforest.saratov.gov.ru> (дата обращения: 09.11.2025).
6. Красная книга Саратовской области. — Саратов: Министерство природных ресурсов и экологии Саратовской области, 2023. — 286 с.
7. Красная книга Российской Федерации (животные, растения и грибы). — М.: Наука, 2022. — 456 с.
8. АиФ-Саратов. В Саратовской области развивают национальный парк «Дьяковский лес» [Электронный ресурс]. — URL: <https://saratov.aif.ru/society/v-saratovskoy-oblasti-razvivayut-nacionalnyy-park-dyakovskiy-les> (дата обращения: 17.11.2025).

9. Власти анонсировали задержания граждан в Дьяковском лесу // СарИнформ. — 2025. — URL: <https://sarinform.ru/news/community/vlasti-anonsirovali-zaderzhaniya-grazhdan-v-dyakovskom-lesu> (дата обращения: 19.11.2025).
10. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ (ред. от 04.11.2025 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2002. — № 1 (ч. 1). — Ст. 1.
11. Федеральный закон от 14 марта 1995 г. № 33-ФЗ «Об особо охраняемых природных территориях» (ред. от 31.07.2025 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. — 1995. — № 12. — Ст. 1024.
12. Министерство природных ресурсов и экологии Саратовской области. Официальный сайт [Электронный ресурс]. — URL: <https://minforest.saratov.gov.ru> (дата обращения: 09.11.2025).
13. «Поймали семерых браконьеров» // ИА «СарБК», 28.10.2025. — URL: <https://news.sarbc.ru/main/2025/10/28/313041.html> (дата обращения: 18.11.2025)
14. «VIP-браконьерство» // ИА «Взгляд-инфо», сентябрь 2023. — URL: <https://www.vzsar.ru/story/201> (дата обращения: 18.11.2025)

Молодой ученый

Международный научный журнал
№ 48 (599) / 2025

Выпускающий редактор Г. А. Письменная
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова
Художник Е. А. Шишков
Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.
Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 10.12.2025. Дата выхода в свет: 17.12.2025.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: info@moluch.ru; <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.