

МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

ISSN 2072-0297

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



50 2025
ЧАСТЬ X

16+

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 50 (601) / 2025

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

Главный редактор: Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

Редакционная коллегия:

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

Международный редакционный совет:

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)
Ахмеденов Кажмурат Максutowич, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)
Кадыров Кутлуг-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 *Николай Иванович Пирогов* (1810–1881), русский врач-хирург.

Родился Николай Иванович в Москве, в семье военного казначея, майора Ивана Ивановича Пирогова и Елизаветы Ивановны Новиковой, которая происходила из старой московской купеческой семьи. Когда мальчику исполнилось тринадцать лет, материальное положение семьи резко пошатнулось, и сложно сказать, как сложилась бы судьба Николая, если бы не его знакомство с известным врачом, профессором Ефремом Мухиным, который бывал в семье Пироговых. Мухина Николай Иванович называл своим духовным отцом. Тот не только раскрыл в мальчике интерес к медицине, но и принял участие в судьбе Николая. Обедневшему семейству профессор помогал материально, а Коле оказывал поддержку при подготовке ко вступительным экзаменам на медицинский факультет Императорского Московского университета.

В 1828 году Николай Иванович был зачислен в Дерптский университет, где готовили будущих профессоров. Это время было не самым благоприятным для развития медицины. В народе все чаще звучали требования прекратить «богомерзкое употребление» людей. А в учебных заведениях демонстрация проводилась на различных макетах и совершенно посторонних предметах (например, преподаватель демонстрировал сокращение мышц, подергивая платок).

Однако революцию во врачебной науке совершил именно Пирогов. После защиты докторской диссертации и двухлетней учебы в Берлине он получил право выбрать российский университет, где мог бы получить профессорскую кафедру.

Свой выбор Николай Иванович остановил на Московском университете. Но по дороге на родину он тяжело заболел и надолго задержался в Риге. В итоге кафедра была занята, а Пирогов стал профессором при Дерптском университете.

Спустя несколько лет он был приглашен в Петербург. Здесь, в Императорской медико-хирургической академии, он занимался подготовкой военных хирургов. Понимая несовершенство многих методов, Пирогов начал искать новые пути спасения раненых.

Благодаря Николаю Ивановичу появились усовершенствованные или совершенно новые приемы, многие из которых используются врачами по сей день. Пирогов решил пойти против протестов публики и начал проводить показательные обучающие операции и исследования на замороженных трупах. Такой метод получил название топографической анатомии, которую также называли «ледяной анатомией».

В 1847 году, направившись в действующую армию на Кавказ, Пирогов на практике доказал эффективность своих новых методов. Здесь он впервые использовал перевязку накрахмаленными бинтами, что оказалось куда более эффективным, нежели использование обычной марли и лубков. В полевых условиях Николай Пирогов

впервые провел операцию с применением эфирного наркоза, что произвело переворот в хирургии.

Уже во время Крымской войны Пирогов стал использовать гипсовую повязку. Это было новшеством, такой метод давал куда больше шансов избежать ампутации конечностей. Пирогов вообще к ампутации прибегал лишь в крайних случаях.

Тогда же Николай Иванович обратил внимание на важность женской работы в медицине. Медсестры, служившие под его началом, были распределены на несколько категорий, что тоже повышало эффективность их работы. Именно «сортировка» медицинского персонала и раненых, созданная Пироговым, заложила основы современной лечебно-эвакуационной службы в армии.

Успехи и достижения Николая Ивановича очень скоро принесли ему большую известность. Но личная жизнь великого человека оказалась непростой. В начале 1840-х годов он решил сделать предложение Екатерине Мойер, дочери своего давнего знакомого Ивана Мойера. Но, отправив письмо ее отцу и бабушке, он получил вежливый отказ.

На втором году жизни в Петербурге доктор Пирогов тяжело заболел. Теперь он особенно остро ощущал свое одиночество и старался найти ту, которая могла бы скрасить его жизнь. После выздоровления Пирогов посватался к Екатерине Березиной, подруге детства Катеньки Мойер. Та ответила согласием, и в 1842 году состоялось скромное венчание. В этом браке родилось двое сыновей. Увы, рождение второго ребенка стоило Екатерине Дмитриевне жизни.

Тяжело переживая свою потерю, Пирогов встретил женщину, которая не меньше, чем он, страдала от душевного одиночества. Это была баронесса Александра фон Бистром, немка, принявшая православие. Вскоре после знакомства он сделал ей предложение, и его избранница ответила согласием. Именно вторая супруга стала верным другом, соратницей и помощницей Пирогова.

В 1881 году Николая Пирогова стали беспокоить боли в нёбе. После осмотра у коллег он получил неутешительный диагноз, о котором уже и сам догадывался — рак верхней челюсти. Он принял свою судьбу спокойно и хладнокровно. В декабре того же года Николая Ивановича не стало.

В черте города Винницы, в селе Пирогово, находится музей-усадебный Н. И. Пирогова, в километре от которой располагается церковь-усыпальница, где покоится забальзамированное тело выдающегося хирурга.

Памятники Пирогову установлены в Москве, Санкт-Петербурге, Севастополе, Виннице, Днепропетровске, Павлограде, Тарту. Его имя присвоено Российскому национальному исследовательскому медицинскому университету. В 2018 году в Петербурге на базе Военно-медицинского музея был открыт музей Н. И. Пирогова.

*Информацию собрала ответственный редактор
Екатерина Осянина*

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИКА

Филичкина Т. В.

Формирование экспрессивной стороны речи у детей: теоретические аспекты и практические рекомендации 653

Филоненко Н. Е.

Музыка, которая думает: как звуки учат логике детей старшего дошкольного возраста 655

Фомина Н. О.

Использование сюжетно-ролевых игр для развития речевой компетенции у обучающихся основной школы на уроках английского языка 657

Химченко А. М., Терешкина С. А.

Игровой опыт и коммуникативные навыки дошкольников как основа готовности к школьному обучению 660

Чекулова С. В.

Профилактика речевых нарушений у детей дошкольного возраста 662

Черниченко В. А.

Современные игровые технологии в процессе сенсорного развития детей младшего дошкольного возраста 665

Четверикова С. А., Попова С. П.

Эффективные методы коррекции моторной алалии 666

Чикунова А. Ю.

Развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе их самостоятельной художественной деятельности 668

Чумакова Д. А.

Современные урочные и внеурочные технологии и методы для проведения урока в общеобразовательной организации 670

Чумакова Ж. В.

Актуальность внедрения лингвокультурного компонента в процесс обучения русскому языку 671

Чурбакова П. Д.

Об опыте применения элементов предметно-языкового интегрированного обучения в 3-м классе 673

Шатова М. С.

От сердца к сердцу: опыт социально-педагогического сопровождения 675

Шкоян Л. П.

Роль игры в становлении базовых коммуникативных навыков у детей раннего возраста 677

Шмелева Д. А.

Мотивация как ключевой фактор развития навыков письменной речи на иностранном языке 680

Щукина А. И.

Роль школьного театра в предупреждении травли у подростков 682

Юхтина А. А.

Проблемы травм и перегрузок в дистанционном обучении по дисциплине «Физическая подготовка» в сфере высшего образования 685

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Вальтер С. Ю.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ... 688

Гаврющенко Ю. Н., Малков А. В., Ионов Б. С., Акшинцев А. Е., Чавкин Н. А., Блахин Г. Н., Медянцева В. С.

Критерии отбора кандидатов для занятий военным троеборьем 690

Ибрагимова И. Д., Кондратьева К. А.

Тенденции развития фиджитал-спорта в высших учебных заведениях 693

Логвиненко Е. И., Сахокия П. Н.

Влияние микротренировок на концентрацию внимания и уровень стресса у студентов 695

Мартынов Я. А., Левенцов Д. И., Яковлев В. Д., Русяев А. А.	
Баскетбол для воспитанников: ключевые особенности тренировки детей 13–15 лет	697
Московская А. А., Максат С.	
Использование цифровых технологий в физической подготовке студентов: правовая регламентация	699
Наливайко А. Д.	
Режим учебы и отдыха	701
Павлов И. В.	
Спорт против стресса: как физическая активность помогает психике.....	703
Самарина Л. И.	
Средства восстановления в скалолазании	706
Сахокия П. Н., Логвиненко Е. И.	
Влияние плавания на психоэмоциональную сторону жизнедеятельности студентов.....	708

Сливникова С. Ю.	
Влияние физической подготовки на работоспособность курсантов образовательных учреждений ФСИН России...	710
Смирнов Н. С.	
Проблема психологического сопровождения в детском и юношеском спорте	712
Смирнов Н. С.	
Перспективы адаптивной физической культуры.....	714
Яковлева Е. О., Мызников И. Л., Заварзин А. В., Михайленко С. А.	
Адаптивная физическая культура как средство восстановления военнослужащих после тяжелых травм и ранений.....	716
Яманов Г. А.	
Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально важных качеств у студентов вуза	718

ПЕДАГОГИКА

Формирование экспрессивной стороны речи у детей: теоретические аспекты и практические рекомендации

Филичкина Татьяна Васильевна, студент магистратуры
Курганский государственный университет

Статья посвящена развитию экспрессивной стороны речи у детей, рассматривая как теоретические основы, так и практические рекомендации для родителей и педагогов. Экспрессивная речь, включающая в себя умение выражать мысли, чувства и желания, является ключевым аспектом речевого развития и влияет на коммуникативные навыки ребенка. В статье описаны основные этапы формирования экспрессивной речи, начиная с предречевой активности и заканчивая сложносоставной речью. Также рассматриваются факторы, влияющие на развитие речи, такие как социальное окружение, индивидуальные особенности детей и роль взрослых. Практические рекомендации включают создание обогащенной речевой среды, использование игровых методик и индивидуальный подход к каждому ребенку. Заключение подчеркивает важность комплексного подхода к формированию экспрессивной речи, что способствует не только улучшению коммуникации, но и общему развитию личности ребенка. Статья может быть полезна для дальнейших исследований и практических разработок в данной области.

Ключевые слова: экспрессивная речь, речевое развитие, дети, коммуникативные навыки, развитие личности.

Введение

Экспрессивная речь является важным компонентом коммуникативной компетенции ребенка. Она включает в себя не только правильное произношение слов, но и способность строить грамматически правильные предложения, выражать свои мысли, чувства и желания. Формирование экспрессивной речи у ребёнка — это важная задача как для родителей, так и для педагогов, поскольку она напрямую влияет на коммуникативные навыки ребенка и его способность взаимодействовать с окружающим миром. В условиях современного общества, где коммуникация играет ключевую роль, формирование экспрессивной стороны речи у детей становится одной из актуальных задач работы коррекционных педагогов.

Проблема исследования заключается в недостаточном внимании к развитию экспрессивной речи у детей раннего возраста для более эффективного развития речевых навыков.

Цель статьи — теоретически обосновать и представить практическую систему работы по развитию экспрессивной стороны речи у детей; оказать помощь родителям в правильном понимании норм речевого развития у детей от рождения до школьного возраста.

Теоретические аспекты формирования экспрессивной стороны речи у детей:

Речь человека делится на две формы, рассмотрим это на таблице 1:

Таблица 1

Экспрессивная речь	Импрессивная речь
– устная речь	– восприятие устной речи
— письменная речь	— чтение (осознание написанного)

Понятия «экспрессивная речь» и «импрессивная речь» введены в научный обиход в рамках лингвистики и психолингвистики, однако конкретные авторы, которые бы первыми использовали эти термины, могут варьироваться в зависимости от контекста и области исследования.

А. Р. Лурия описывал экспрессивную речь, как процесс высказывания, который начинается с мотива высказывания, общей мысли, которая кодируется затем с помощью внутренней речи в речевые схемы, трансформирующиеся в развернутую речь на основе «порождающей» или «генеративной» грамматики [4].

Экспрессивная речь является активной формой речевой деятельности. Она включает произношение звуков, формирование слов и построение высказываний. Основные функции экспрессивной речи — передача информации и выражение эмоций [1].

Развитие указанной способности напрямую влияет на социальную адаптацию ребенка и его успешное взаимодействие с окружающими людьми.

Экспрессивная речь — это активное говорение, импрессивная — понимание обращенной к ребенку речи. Импрессивная функция развивается раньше: сначала малыш понимает простые слова, а затем учится их произносить. Нарушения вышеуказанных видов речевой функции могут проявляться независимо друг от друга.

Формирование экспрессивной речи у детей проходит в несколько этапов [7]:

- предречевой активности (0–1 год): на данном этапе дети начинают использовать жесты, мимику и звуки для общения;
- появления первых слов (1–2 года): появление первых слов и простых фраз. Дети начинают связывать слова с предметами и действиями;
- формирования фразовой речи (2–4 года): дети начинают строить простые предложения и развивают словарный запас;
- сложносоставной речи (4–7 лет): развитие более сложных предложений, расширение словарного запаса и умение выражать свои мысли.

Темпы развития индивидуальны для каждого ребенка, не всегда небольшие отклонения от норм будут указывать на нарушения. Однако значительные отклонения могут сигнализировать о необходимости обратиться к специалистам.

Развитие экспрессивной речи у детей — это сложный и многофакторный процесс, который зависит от различных условий и обстоятельств.

Рассмотрим подробнее **основные аспекты**, влияющие на данный процесс [2]:

1. Социально-культурные условия.

Важнейшую роль в развитии речевых навыков играет среда, в которой растет ребенок. Дети, окруженные богатым языковым контекстом, имеют больше возможностей для общения и взаимодействия с окружающими. Это включает в себя не только разговоры с родителями, но и общение со сверстниками, участие в различных социальных и культурных мероприятиях. В семьях, где активно читают книги, поют песни и обсуждают происходящее вокруг, дети, как правило, развивают свою речь быстрее. Кроме того, культурные традиции и обычаи могут влиять на выбор тем для общения и стиль речи.

2. Индивидуальные особенности ребенка.

Каждый ребенок уникален и его развитие может варьироваться в зависимости от множества индивидуальных факторов. Темп речевого развития может зависеть от темперамента ребенка — более активные и общительные дети, как правило, начинают говорить раньше и используют более разнообразный словарный запас. Уровень интеллекта также играет значительную роль (дети с высоким уровнем интеллекта могут быстрее осваивать новые слова и конструкции). Кроме того, наличие или отсутствие речевых и слуховых нарушений может существенно повлиять на способность к формированию экспрессивной речи.

3. Влияние родителей и педагогов.

Роль взрослых в жизни ребенка крайне важна. Активное участие родителей в речевом развитии включает в себя не только простое общение, но и использование различных методов обучения, таких как чтение книг, рассказывание историй, игры с использованием языка и развитие навыков слушания. Педагоги также играют ключевую роль в формировании речевых навыков у детей через организованные занятия, игры и другие образовательные активности. Создание поддерживающей и стимулирующей среды, где ребенок чувствует себя уверенно и комфортно, способствует более быстрому развитию его речевых навыков.

4. Эмоциональное состояние.

Эмоции играют важную роль в развитии экспрессивной речи. Дети, которые чувствуют себя счастливыми и уверенными в себе, чаще выражают свои мысли и чувства словами. Напротив, страх или неуверенность могут затруднять процесс общения. Поэтому важно создавать для ребенка атмосферу доверия и поддержки.

Практические рекомендации по формированию экспрессивной стороны речи у детей:

1. Создание речевой среды.

Одним из ключевых факторов в формировании экспрессивной речи является создание обогащенной речевой среды. В этой связи родителям и педагогам рекомендуется:

- чаще общаться с детьми, задавая открытые вопросы;
- читать детям книги и обсуждать прочитанное;
- поощрять детей к рассказам о своих впечатлениях и чувствах;
- хвалить ребенка за его попытки говорить, даже если он делает ошибки;
- не перебивать ребёнка и не завершать за него предложения.

2. Игровые методики.

Эффективным инструментом в развитии экспрессивной речи являются игровые методы [3]:

- организация игр, в том числе настольных, требующих вербальной коммуникации (например, «Угадай слово», «Ассоциации» или «Скажи наоборот»);
- включение ролевых игр, где дети примеряют разные роли и учатся выражать свои мысли в различных ситуациях (например, игра в магазин, семью или путешествие) [5];
- применение сказкотерапии для формирования навыков повествования.

3. Использование музыки и песен.

Пение вместе с детьми детских песен и потешек способствует запоминанию слов и развитию ритма речи.

4. Использование технологий.

Применение современных приложений и игр, направленных на развитие речи и языка.

5. Индивидуальный подход.

Каждый ребенок уникален и подход к его речевому развитию должен быть индивидуальным. В первую очередь специалистам и родителям рекомендуется:

- оценить уровень речевого развития, выявить сильные и слабые стороны;
- разработать индивидуальный план занятий с учетом интересов ребенка;
- включать в занятия те элементы, которые нравятся ребенку (музыка, рисование, движение).

Заключение

Формирование экспрессивной стороны речи у детей — сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода, включающий в себя организацию взаимодействия множества факторов и условий: социально-культурных, индивидуальных особенностей ребенка, влияния взрослых, эмоционального состояния и прочее. Все элементы взаимосвязаны и могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование речевых навыков. Понимание этих аспектов поможет родителям и педагогам более эффективно поддерживать детей в их речевом развитии. Важно помнить, что успешное развитие экспрессивной речи способствует не только улучшению коммуникационных навыков, но и общему развитию личности ребенка.

Литература:

1. Бурова Т. И. (2021 г.). Речевое развитие детей: теория и практика. г. Москва: Издательство «Просвещение».
2. Власова Н. А. (2020 г.). Речевое развитие детей дошкольного возраста: теоретические аспекты и практические рекомендации. г. Москва: Издательство «Наука».
3. Лебедева О. В., Федорова Н. А. (2020 г.). Игровые методы в логопедии: практическое руководство. г. Санкт-Петербург: Издательство «Книга».
4. Лурия А. Р. (1973 г.). Основы нейропсихологии. г. Москва: Наука.
5. Петрова Е. В., Сидорова И. А. (2019 г.). Игровые технологии в логопедической практике. г. Санкт-Петербург: Издательство «Петрополис».
6. Смирнова Т. Ю. (2021 г.). Формирование речевой активности у детей: от теории к практике. г. Екатеринбург: Издательство «Урал».
7. Соловьев А. П. (2019 г.). Развитие речи у детей: от раннего возраста до школьного. г. Екатеринбург: Издательство «Урал».

Музыка, которая думает: как звуки учат логике детей старшего дошкольного возраста

Филоненко Наталья Евгеньевна, музыкальный руководитель
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 225»

В статье представлен практический опыт музыкального руководителя по развитию логического мышления у дошкольников через специальные музыкальные игры. Описаны используемые методики и примеры игровых упражнений, направленных на формирование операций классификации, сериации и причинно-следственных связей. На основе наблюдений сделан вывод о высокой эффективности интеграции логических задач в музыкальную деятельность.

Ключевые слова: логическое мышление, дошкольники, музыкально-дидактические игры, музыкальные занятия, педагогический опыт, когнитивное развитие.

Работая много лет музыкальным руководителем в детском саду, я привыкла видеть стандартные реакции на свои занятия: радость, двигательную активность, желание петь и играть на инструментах. Но настоящий повод для профессиональной рефлексии дал не методический семинар, а пятилетняя Маша. Слушая «Танец маленьких лебедей» П. И. Чайковского, она не просто кружилась, а остановилась и задумчиво произнесла: «А это как цепочка... Один начинает, другой подхватывает, и все вместе заканчивают. Они друг за другом». В этот момент я осознала, что ребенок интуитивно схватил **логическую структуру** музыки — форму, последовательность, взаимодействие партий. Это наблюдение стало отправной точкой для моего практического исследования: может ли систематическая **музыкальная деятельность** стать полноценным и, что важно, очень увлекательным инструментом развития **логического мышления** дошкольников?

Мне хотелось уйти от сухих академических схем и создать живую, игровую среду, где логика рождалась бы не из упражнений за столом, а из самой стихии звука и ритма. Целью моей работы стало не столько строгое доказательство, сколько поиск и апробация конкретных методов, которые любой практик мог бы применить в своей группе [3, с. 15].

Я решила провести эксперимент в рамках своей профессиональной деятельности, выбрав две параллельные старшие группы (дети 5–6 лет). Условно я назвала их «**Экспериментальная**» (ЭГ) и «**Контрольная**» (КГ). В каждой группе было по 15 воспитанников. Свою задачу я видела в том, чтобы, не нарушая образовательный процесс в КГ, где занятия шли по обычной программе [1, с. 45], создать для ЭГ особый цикл.

Начала я с **первичной диагностики**, чтобы зафиксировать стартовые возможности детей. Я использовала три простые, но показательные методики, адаптированные под музыкальный контекст:

1. «**Найди семью**» (**классификация**): дети сортировали карточки с изображениями музыкальных инструментов на группы (ударные, духовые, струнные).

2. «**Построй лесенку**» (**сериация**): нужно было выстроить в ряд 5 колокольчиков по высоте звука — от самого низкого к высокому.

3. «**История в звуках**» (**причинно-следственные связи**): я проигрывала на ксилофоне и барабанах короткую последовательность (быстрые, легкие звуки → громкий удар → тишина → медленные, печальные звуки) и просила предположить, что произошло.

Результаты в обеих группах были схожими: с классификацией справлялись около 50 % детей, выстроить звуковой ряд могли единицы, а в звуковой истории большинство называло просто набор образов («птички», «дождь»), не связывая их в единый сюжет. Это подтвердило необходимость целенаправленной работы.

Для ЭГ я разработала и провела цикл из **10 специальных занятий**, которые стали ядром моей работы. Каждое занятие было посвящено одной логической операции, «зашифрованной» в игру.

— «**Кто здесь лишний?**» — **игра на классификацию**. Я предлагала детям не карточки, а «звуковые загадки». Например, звучали три разных по высоте, но одинаковых по тембру звука металлофона и один звук бубна. Задача — определить «лишний» и объяснить почему. Сначала дети говорили: «Этот другой!». Но постепенно их ответы становились точнее: «Эти три — звонкие и долгие, как капелька, а этот — глухой и короткий, как шаг». Мы усложняли, вводя классификацию по двум признакам сразу: «деревянные и звенящие» (треугольник) против «деревянных и стучащих» (ложки).

— «**Звуковая дорожка**» — **игра на сериацию и продолжение ряда**. Я отбивала ритмический паттерн руками («хлоп-хлоп-пауза»). Дети повторяли и придумывали свое логичное продолжение («хлоп-хлоп-пауза-топ-топ»). Позже мы перенесли это на инструменты, создавая «звуковые коридоры», где каждый следующий звук был выше или тише предыдущего. Мальчик **Саша**, который обычно с трудом удерживал последовательность в математических играх, с удивлением для себя стал лучшим в этой игре. Телесное ощущение ритма и слуховое восприятие высоты стали для него опорой для логического построения ряда.

— «**О чем плачет скрипка?**» — **игра на анализ и причинно-следственные связи**. Это было самым сложным и самым интересным. Я предлагала детям не готовую историю, а «звуковую завязку»: тревожные, прерывистые аккорды на пианино. И задавала наводящие вопросы: «Какой это герой? Он один? Что может случиться дальше и КАК это прозвучит?». Дети предлагали варианты развития, и мы тут же пробовали их «озвучить» с помощью шумовых инструментов. В конце мы сравнивали, какая история получилась более логичной и убедительной. Эта игра требовала от детей **предположения, проверки гипотезы и синтеза** — ключевых мыслительных действий.

Через два месяца я провела итоговую диагностику по тем же методикам. Динамика в ЭГ была заметной невооруженным глазом и подтвердилась в результатах:

— **Классификация**: 14 из 15 детей (против 7 на старте) безошибочно сортировали инструменты, причем 10 из них могли назвать два признака для группы.

— **Сериация**: 12 детей (против 4) не только выстраивали заданный звуковой ряд, но и могли самостоятельно создать возрастающую или убывающую последовательность из 4–5 элементов.

— **Причинно-следственные связи**: в «Истории в звуках» 11 детей стали строить развернутые, последовательные сюжеты («Это зайчик бежал, потому что звуки скачут, потом он споткнулся — вот этот громкий «бум», а теперь он сидит и плачет — тихие и медленные звуки»).

В КГ прогресс был минимальным: незначительное улучшение в классификации, в остальном — показатели остались на прежнем уровне. Но для меня был важен не только количественный результат. **Качественные изменения** проявились в общем подходе детей к любой деятельности на занятии. Они стали больше **рассуждать вслух, задавать вопросы «почему?», выдвигать свои версии** перед тем, как что-то сделать. Музыка перестала быть для них просто фоном или развлечением — она стала языком, на котором можно думать.

На основе своего опыта я могу с уверенностью утверждать, что музыкальная деятельность обладает огромным, часто нераскрытым потенциалом для развития логического мышления. Ее преимущества — в естественности, эмоциональной вовлеченности и игре.

На вопрос «Почему это работает?», я отвечаю так:

1. Музыка структурна. Ритм, форма, динамика — это готовые модели для понимания порядка, последовательности, соотношения части и целого.

2. Она многопризнакова. Звук можно сравнивать по высоте, тембру, длительности, громкости — это отличная база для операций сравнения и классификации.

3. Она нарративна. Любая мелодия разворачивается во времени, имеет завязку, развитие и развязку, что на-

прямую связано с построением причинно-следственных связей [2, с. 78].

С чего можно начать завтра? Задавайте «логические» вопросы после прослушивания: «Что изменилось? Что повторилось? Почему композитор здесь сделал паузу?». **Превращайте разминку в логическую разминку.** Не просто «похлопаем», а «повторим и добавим свой элемент в ритм». **Доверяйте детям роль композитора.** Пусть они сами придумают и обоснуют, каким инструментом и как сыграть хитрую лису или грустного медведя. **Связывайте звук с другими модальностями.** Предложите нарисовать «портрет» быстрой или медленной мелодии, изобразить ее телом. Это помогает перевести логику звука в логику образа и действия.

Мой эксперимент завершился, но практика продолжается. Самой ценной наградой для меня стала фраза **Вани**, который на последнем занятии, размышляя над мелодией, сказал: «Она сначала ищет дорогу, а потом находит ее и бежит прямо». Он не просто чувствовал музыку — он **мыслил** ее, строил внутреннюю логическую модель. И в этом — главная миссия педагога: не дать готовые схемы, а создать условия, в которых ребенок сам откроет для себя радость мышления. А музыка, как я убедилась, — один из самых прекрасных проводников в этот мир.

Литература:

1. От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: Мозаика-Синтез, 2019. — 336 с.
2. Тарасова, К. В. Онтогенез музыкальных способностей / К. В. Тарасова. — М.: Педагогика, 1988. — 176 с.
3. Тютюнникова, Т. Э. Музыкальные игры и праздники для детей дошкольного возраста / Т. Э. Тютюнникова. — М.: Айрис-пресс, 2018. — 144 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155). — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru>

Использование сюжетно-ролевых игр для развития речевой компетенции у обучающихся основной школы на уроках английского языка

Фомина Надежда Олеговна, студент магистратуры

Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева

Статья посвящена анализу потенциала сюжетно-ролевых игр, как средства формирования речевой компетенции обучающихся основной школы на уроках английского языка. Рассматриваются особенности организации учебного процесса с опорой на моделирование коммуникативных ситуаций, способы вовлечения обучающихся в совместную речевую деятельность и условия, обеспечивающие развитие спонтанной речи. Особое внимание уделено роли игровых элементов, таких как игральный кубик и карточка исхода действия, в формировании спонтанности речевого поведения и создании условий для естественной иноязычной коммуникации.

Ключевые слова: сюжетно-ролевая игра, речевая компетенция, основная школа, английский язык, спонтанная речь.

Современная система языкового образования ориентирована на достижение практических результатов, связанных со способностью обучающихся использования

иностранный язык в реальных коммуникативных ситуациях. Однако практика школьного обучения показывает, что многие обучающиеся испытывают трудности при

спонтанном высказывании: им сложно быстро подобрать языковые средства, логично выстроить высказывание и вступить в диалог. Особенно остро данная проблема проявляется в основной школе, где подростковый возраст сопровождается снижением мотивации и интереса к обучению, повышенной чувствительностью к оценке, сниженной самооценкой и потребности в признании сверстниками. [1]

Одной из эффективных педагогических технологий, направленных на преодоление указанных трудностей, являются сюжетно-ролевые игры. Их цель заключается в организации учебной деятельности на основе последовательного раскрытия вымышленной или близкой к реальности ситуации, в рамках которой обучающихся получают определённые роли и коммуникативные задачи. Такие задания позволяют моделировать процесс естественного общения и формировать навыки использования языка [2]. К тому же содержание таких игр всегда непредсказуемо, в нём возможны переходы от одной темы к другой, требуют использование неизвестных или забытых слов, недостаточно усвоенной грамматики и активное использование коммуникативных стратегий, чтобы суметь адаптировать не всегда подходящую или совершенную форму высказывания. [3]

Теоретической основой применения сюжетно-ролевых игр является коммуникативная компетенция, согласно которой язык рассматривается как средство решения познавательных и социально значимых задач. Коммуникативная компетенция включает знание грамматики и лексики, а также умение использовать язык для конкретной цели, ситуации или социальному контексту общения [4]. По мнению Е. И. Пассова, развитие речевой компетенции возможно только в условиях регулярного включения обучающихся в ситуации речевой деятельности, приближенной к реальному общению [3]. В рамках заданий обучающиеся воспроизводят не готовые диалоги, а самостоятельно строят спонтанную речь в рамках ролевой ситуации.

Также важно отметить ряд преимуществ, которыми обладают сюжетно-ролевые игры, обладают рядом преимуществ, такие как: создание условий для живой, спонтанной речи и снижение тревожности; развитие коммуникативной компетенции и социальных навыков; развитие гибкости языка, креативности; создание динамичной, деятельностной среды обучения; развитие когнитивных и личностных умений [6]

Обучение по средствам сюжетно-ролевых игр опирается на принципы коммуникативного подхода, в рамках которого язык рассматривается как средство достижения практической цели, а не только как объект усвоения. Такие исследователи, как В. Литтлвуд, указывают, что включение обучающихся в проблемные речевые ситуации способствует активизации внутренней мотивации и повышению уровня языкового участия [5].

Практическая реализация сюжетно-ролевых игр требует поэтапной организации учебного процесса. Так,

перед проведением первого и основного этапов проводилась входная диагностика с целью определения исходного уровня сформированности речевой компетенции обучающихся. Диагностическая работа включала два вида заданий: монологическое высказывание и диалог.

– Первое задание включало монолог на тему повседневного общения. Обучающимся предлагалось подготовить и представить устное высказывание на тему «My hobbies» продолжительностью 2–3 минуты. Оценивались логичность высказывания, объём использованной лексики, грамматическая правильность и связность речи.

– Второе задание было направлено на диалогическую речь. Обучающиеся работали в парах и разыгрывали мини-диалог на одну из предложенных бытовых ситуаций (например, «At the shop», «Planning a weekend» и другие). Диалог должен был содержать не менее 10 реплик (не менее 5 со стороны каждого участника). Оценивались умение инициировать диалог, адекватность реакций, использование речевых клише и способность поддерживать разговор.

После подведения результатов входного диагностирования шёл первый этап. Первым этапом учитель разрабатывает набор проблемных ситуаций и определяет для них ключевую коммуникативную задачу. В качестве примера могут выступать ситуации, близкие и актуальные для самих обучающихся. Примером таких ситуаций могут послужить:

- Выбор подарка другу / члену семьи
- Решение школьной проблемы
- Ситуация в цифровой среде
- Решение конфликта между друзьями
- Выбор совместного досуга с друзьями

Вторым этапом и одним из главных элементов сюжетно-ролевых игр является введение механики случайности с помощью игрового кубика. Использование кубика позволяет создавать эффект неопределенности исхода: даже удачно спланированное действие может привести к неожиданному результату. Эта механика стимулирует учащихся к спонтанной речевой реакции, активному поиску языковых средств и гибкости высказывания. Например, обучающийся заявляет о намерении совершить то или иное действие, после чего осуществляется бросок кубика, определяющий успешность его действия.

Для фиксации последствий действий используются специальные карточки исхода. Каждая карточка содержит краткое описание результата и коммуникативное задание, которое должен выполнить обучающийся в соответствии с выпавшим исходом. Данные карточки выполняют не только игровую, но и дидактическую функцию, так как направляют речевую деятельность обучающихся. В зависимости от исходной ситуации создаются свои карточки исхода, либо же можно воспользоваться универсальными карточками, которые подойдут для любой ситуации. Пример таких карточек можно увидеть в Таблице 1.

Таблица 1. Пример структуры карточек исхода действия

Значение кубика	Исход	Речевая задача
6	Complete Success	Describe the action and the result
5–4	Success	Explain what happened and what went wrong
3–2	Unexpected problem	Ask other participants and choose their solution
1	Failure	Suggest another solution by yourself

На данном этапе обучающиеся действуют в рамках сюжета: описывают свои действия, взаимодействуют друг с другом, обосновывают решения и реагируют на неожиданные игровые события. Каждый значимый шаг сопровождается броском кубика и вытягиванием карточки исхода, что задаёт непредсказуемый вектор развития событий.

Завершающий этап включает рефлексию. Обучающиеся устно анализируют собственные речевые действия, какие фразы были наиболее полезными, в каких ситуациях возникали затруднения, как изменялась их стратегия общения в зависимости от игрового исхода.

После проведения завершающего этапа проводилась контрольная диагностика, которая была направлена на выявление динамики развития речевых навыков.

Форма контрольной диагностики полностью соответствовала форме входной работы для более чёткого отслеживания динамики повышения уровня речевой коммуникации и сопоставимости результатов. Обучающиеся снова выполняли монологическое высказывание и диа-

логические задания, аналогичные по тематике и уровню сложности входной диагностики.

Так, в рамках монолога обучающиеся должны были представить связное высказывание продолжительностью 2–3 минуты по теме *My preferences at films*. Критерии оценивания данного задания полностью соответствуют критериям оценивания входной диагностической работы.

В диалогическом задании обучающиеся разыгрывали ситуативный диалог на одну из предложенных бытовых ситуаций (например, “At the cinema park” или “Buying new telephone”). Критерии оценивания данного задания полностью соответствуют критериям оценивания входной диагностической работы.

Сравнительный анализ входных и контрольных результатов позволил определить изменения в уровне сформированности речевой компетенции по следующим показателям: объём и разнообразие лексических средств, связность высказываний, инициирование и поддержание диалога, а также способность к спонтанной речевой реакции. Сравнение результатов в отчётной форме можно увидеть в Таблице 2.

Таблица 2. Сравнение результатов входного и контрольного диагностирования

Обучающийся	Входная диагностика	Контрольная диагностика
Роман Д.	3	4
Вероника М.	3	3
Денис М.	3	3
Анастасия М.	4	4
Александра М.	5	5
Назар М.	5	5
Виктория П.	5	5
Иван П.	3	4
Глеб С.	4	5
Александр С.	4	4

Таким образом, сюжетно-ролевые игры с элементами случайности в виде броска кубика и карточек исхода создают условия для формирования спонтанной и функцио-

нальной речи. Данный метод позволяет приблизить учебную ситуацию к реальному общению и способствуют развитию речевой компетенции обучающихся основной школы.

Литература:

1. Курбанова, З. С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками / З. С. Курбанова. — Текст: электронный // cyberleninka.ru: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-razvitiya-samoosenki-lichnosti-podrostka-pod-vliyaniem-vzaimootnosheniy-so-sverstnikami> (дата обращения: 10.12.2025).

2. Гальскова, Н. Д. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика / Н. Д. Гальскова, Н. И. Гез. — М.: Академия, 2006. — 336 с. — Текст: непосредственный.
3. Пассов, Е. И. Коммуникативный метод обучения иноязычной речи / Е. И. Пассов. — М.: Просвещение, 1991. — 223 с. — Текст: непосредственный.
4. Salmanova, S. Communicative Approach in Foreign Language Teaching: Advantages and Limitations / S. Salmanova. — Текст: электронный // egarp.lt: [сайт]. — URL: <https://egarp.lt/index.php/EGJLLE/article/view/147> (дата обращения: 10.12.2025).
5. Littlewood, W. Communicative Language Teaching / W. Littlewood. — Cambridge: Cambridge University Press, 1982. — 108 с. — Текст: непосредственный.
6. Sulaymonova, d. H. Advantages of role play method in teaching speaking in esl classes / D. H. Sulaymonova. — Текст: электронный — URL: <https://repo.journalnx.com/index.php/nx/article/view/1811/1779> (дата обращения: 10.12.2025).

Игровой опыт и коммуникативные навыки дошкольников как основа готовности к школьному обучению

Химченко Анастасия Максимовна, педагог-психолог, воспитатель;
Терешкина Светлана Александровна, инструктор по физической культуре, воспитатель
ГБДОУ детский сад 21 комбинированного вида Петродворцового района Санкт-Петербурга

Статья посвящена вопросам преемственности этапов дошкольного и начального школьного образования. Обосновывается важность игровых практик как инструмента формирования психологической готовности ребенка к школе, обеспечивающей плавный переход от одной образовательной ступени к другой. Подчеркивается необходимость создания условий для гармоничного физического, психоэмоционального и интеллектуального развития дошкольников, гарантирующих полноценную социальную адаптацию и успешное включение в образовательный процесс.

Ключевые слова: дошкольное образование, игровая деятельность, психологическая готовность к школе, личность дошкольника, самооценка, непрерывность образования.

Одним из ключевых аспектов успешной реализации принципа непрерывности образования выступает согласованность целей, содержания, технологий и прочих элементов учебного процесса на всех ступенях образовательной системы. Это особенно важно на этапе перехода от дошкольной подготовки к начальному школьному обучению. Для благополучной адаптации детей к новому этапу обучения необходимо достижение ими к концу дошкольного периода определённого уровня общего развития, характеризующегося как готовность к началу школьной учебы.

Основные цели Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования включают:

- создание равных возможностей каждому ребёнку в доступе к качественному дошкольному образованию;
- установление государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования посредством единых обязательных требований к организации учебных программ, их содержанию и ожидаемым результатам обучения, что способствует сохранению единого образовательного пространства России на уровне дошкольного воспитания.

ФГОС определяет основную цель предшкольной подготовки как формирование у дошкольников качеств, способствующих успешному освоению учебной дея-

тельности: инициативности, любознательности, самостоятельности, способности к творческому выражению и саморегуляции.

Принятие ФГОС начального общего образования и федеральных государственных требований к программам дошкольного образования положило начало созданию связи между этими двумя образовательными этапами.

Задача дошкольного образования заключается не в формировании универсальных учебных действий, а в развитии предпосылок, которые впоследствии превратятся в необходимые умения младших школьников. Эти предпосылки связаны с личностной подготовленностью ребёнка к школе и уровнем сформированности внутренней позиции школьника.

Для успешного поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем коммуникативных способностей, включающим:

- развитые речевые навыки и способность использовать как вербальные, так и невербальные средства общения;
- стремление общаться со сверстниками и взрослыми;
- положительное восприятие совместной деятельности и творчества;
- внимание к партнёру по общению;
- умение внимательно слушать.

Согласно ФГОС, социально-коммуникативное развитие дошкольников осуществляется преимущественно через игру, которая отражает социальные взаимодействия взрослого мира. Именно игра становится основным видом деятельности дошкольника, позволяя детям осваивать общественные нормы поведения, мораль и этику, развивать навыки межличностного общения со сверстниками и взрослыми.

Наряду с игрой в дошкольном возрасте развиваются и другие виды детской деятельности. Наиболее интересной в ряду продуктивной активности ребенка является рисуночная деятельность. У старших дошкольников это стадия схематического изображения. Здесь объект узнаваем, но схематизирован. Особенности рисунка в определенной мере коррелируют с развитием интеллекта. Наблюдения за процессом рисования и сами рисунки могут дать много информации о развитии ребенка, о его восприятии окружающих, в том числе и отношений с близкими людьми.

К старшему дошкольному возрасту возрастает острота зрения, тонкость различения цветов и их оттенков, развивается фонематический и звуковысотный слух, рука превращается в орган активного осязания.

К концу дошкольного возраста осваиваются начальные формы произвольного запоминания. Память становится опосредованной.

К 6–7 годам на смену образному мышлению, начинает проявляться понятийное, или логическое мышление. Развивается устойчивость внимания, к семи годам ребенок в состоянии удерживать его около часа. Продолжает формироваться переключение внимания.

Процесс овладения основами речи, в основном, завершается. Существенно изменяется словарный объем речи. От контекстной речи ребенок переходит к объяснительной речи.

Самооценка к шести-семи годам становится более адекватной и происходит расслоение в сознании ребенка образов Я-реальное и Я-идеальное. Старшие дошкольники достаточно верно оценивают себя, учитывая оценки окружающих.

Детский сад является первым социальным институтом, в цели которого, в том числе, входит обучение детей в социуме. В данном учреждении у ребенка возникают первые самостоятельные контакты с окружающими

людьми, дети начинают обучаться взаимодействию друг с другом. Их общение с ровесниками способствует более быстрому приобретению новых знаний и овладению новыми умениями, поскольку в раннем возрасте достаточно силен эффект подражания.

Дошкольное образование направлено на обучение детей осознанному поведению, развитию способности находить баланс между собственными потребностями и интересами окружающих. Они приобретают опыт защиты собственных прав, уважая при этом права других детей.

Кроме того, дошкольники развивают основы самоконтроля и самоуправления, учась самостоятельно определять интересующие их виды занятий и уделять им достаточное время. Эта способность закладывает фундамент дисциплинированности и организованности, которые пригодятся ребенку как дома, так и в дальнейшем обучении в школе. Важно подчеркнуть, что подобные навыки развиваются естественно, главным образом через игровую деятельность, являющуюся ключевым элементом педагогического процесса.

Сегодня перед системой дошкольного образования стоят пять приоритетных направлений формирования личности ребенка: когнитивное познавательное, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое, духовно-нравственное и физическое развитие.

Педагог-психолог активно участвует в предупреждении и урегулировании конфликтов внутри семей воспитанников, а также между родителями и сотрудниками детского сада, оказывая поддержку семьям в сложных ситуациях.

Под психологической готовностью понимается способность ребенка свободно взаимодействовать со сверстниками, адаптироваться к правилам группы, легко воспринимать роль ученика, прислушиваться к указаниям преподавателя и проявлять инициативу в коммуникации и саморазвитии.

Основная задача дошкольного учреждения состоит в ознакомлении детей с элементарными нормами социального поведения и культурными традициями, стимулируя одновременно их эстетическое и интеллектуальное развитие. Таким образом, детский сад представляет собой первое общественное пространство, которое готовит ребенка к активной социальной жизни.

Литература:

1. Психолого-педагогическая оценка готовности ребенка к школе; уч.-метод. Пособие / авт. Коллектив: О. Р. Ворошнина, Н. Ю. Зеленина, Н. А. Зорина и др.; под общ. ред. Л. В. Коломийченко; Перм. Гос. Пед. ун-т. — Пермь. 2006. 47 с.
2. Солдатова, Е.Л., Лаврова, Г. Н. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Серия «Высшее образование». — Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 384 с.
3. ФГОС ДО. Министерство образования и науки РФ <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/>

Профилактика речевых нарушений у детей дошкольного возраста

Чекулова Светлана Викторовна, учитель-логопед

МОУ СОШ имени Героя России А. Г. Монетова, дошкольное отделение 1, корпус 2 г. Подольска (Московская область)

Статья посвящена актуальной проблеме речевых нарушений у детей дошкольного возраста и рассматривает комплексный подход к её решению, включая артикуляционные упражнения, речедвигательные игры и развитие речевого дыхания.

Проблема речевых нарушений у детей дошкольного возраста актуальна и требует комплексного подхода, включающего артикуляционные упражнения, речедвигательные игры и развитие речевого дыхания. Эти инструменты служат фундаментом для предупреждения дефектов речи и способствуют гармоничному речевому развитию в раннем детстве.

Речевые нарушения у детей от трёх до шести лет распространены более широко, чем часто предполагается. Они оказывают значительное влияние на социальное взаимодействие и когнитивное развитие ребёнка. В частности, дисфункции артикуляционного аппарата и речевого дыхания существенно затрудняют усвоение речи. Мотивация ребёнка и игровая деятельность представляют собой ключевые факторы, обеспечивающие успешность коррекционной работы и обучения новым языковым навыкам.

Своевременная работа над артикуляцией и речевым дыханием с использованием речедвигательных упражнений существенно снижает риски речевых нарушений и улучшает коммуникативные способности детей. Среди основных причин речевых нарушений выделяют физиологические факторы, такие как недостаточная сформированность артикуляционного аппарата и наличие органических аномалий. Психолингвистические же причины связаны с нарушениями восприятия и обработки информации, что осложняет овладение речью.

Наиболее распространённые виды нарушений включают дислалию, проявляющуюся в неправильном произношении звуков; заикание, характеризующееся сбоями в плавности речи; а также дизартрию — двигательные нарушения речевого аппарата. Кроме того, расстройства речевого дыхания приводят к ухудшению качества звукообразования и снижению чёткости речи, что замедляет общее речевое развитие ребёнка.

Артикуляционный аппарат — это сложная система, состоящая из губ, языка, зубов, мягкого и твёрдого нёба, а также мышц гортани и горла. Например, язык, обладая высокой подвижностью и чувствительностью, играет ключевую роль в формировании разнообразных звуков речи. Его координация требует зрелости нервных и мышечных структур, что происходит постепенно в период раннего детства. Губы обеспечивают лабиализацию и модификацию звуков, участвуя в образовании согласных и гласных. Нёбо отвечает за правильный воздушный поток и резонанс. Весь аппарат работает как вместе, так и по отдельности, обеспечивая богатство и разнообразие речевой продукции.

Варианты артикуляционных игр

«Угадай звук по губам» (связь артикуляции и звука):

Ведущий беззвучно артикулирует гласные ([А], [О], [У], [И]) и согласные звуки ([М], [П], [Ш], [С]). Задача аудитории — угадать. Вывод: каждому звуку соответствует четкая мышечная поза.

«Игра в запрещенные движения»:

Ведущий говорит: «Я буду показывать упражнения, а вы повторяйте. Но запомните: упражнение «Хоботок» — запрещено!». Далее ведущий показывает вразнобой «Улыбку», «Часики», «Хоботок». Аудитория должна сбиться. Игра снимает напряжение и тренирует внимание.

«Артикуляционный джаз-бэнд»

1. Разделите аудиторию на 4 «инструментальные» группы:

Группа «Губные тарелки»: Произносят серию «Б-Б-Б-», «П-П-П-», меняя силу и темп.

Группа «Язычковые барабаны»: Цокают языком «Т-Т-Т-», «Д-Д-Д-», «Л-Л-Л-».

Группа «Щечные гармошки»: Надувают и резко сдувают щеки, создавая шумовый эффект («Пффф!»).

Группа «Свистки»: Свистят или произносят долгий «С-С-С-С», «Ш-Ш-Ш-Ш».

2. Ведущий — дирижер. Поднимает руку — группа играет громко, опускает — тихо. Резкое движение — стоп. Можно задавать ритм хлопками.

«Эмоциональный суп» (или «Волшебный компот»)

Ведущий: «Представьте, что мы варим волшебный суп. Мы будем «пробовать» его и выражать эмоции без слов, только артикуляцией и мимикой».

(Ведущий «забрасывает» в воображаемый котел «продукты»):

«Бросили лимон!» — Все скривились, высунули острый язык («Иголочка»), втянули щеки.

«Добавили горячий перец!» — Все вытянули губы трубочкой («Хоботок») и начали быстро выдыхать «Ха-ха-ха!», обмахиваясь.

«А теперь сладкая клубника со взбитыми сливками!» — Все облизываются широким языком («Вкусное варенье»), делают довольные губы «в трубочку» («Бублик»), причмокивают.

«Ой, пересолили!» — Губы напрягаются, растягиваются в улыбку («Заборчик»), язык ищет соль на зубах.

Артикуляционные игры — это ключевой и самый интересный инструмент в профилактике речевых нарушений.

Речь — это сложный механизм, не каждый взрослый может управлять своим языком и необходимо учиться контролю, и все эти «гримасы» на самом деле имеют глубокий смысл». Артикуляционные игры должны стать мощным аргументом в пользу важности систематических, но веселых занятий с детьми.

Интеграция моторных навыков и речевых функций является фундаментом для эффективного усвоения речевых навыков. Координация движений и артикуляционных процессов способствует активизации нейромоторных связей, улучшая качество произношения и восприятия фонем. Сенсомоторный контроль играет ключевую роль в обеспечении точности и согласованности речевых движений. Развитие ощущения положения и движения органов речи позволяет автоматизировать речевые навыки и снижает количество речевых ошибок, что напрямую влияет на успешность речевого развития.

Методика работы включает использование чистоговорок — специальных звуковых упражнений, которые сочетаются с координированными движениями тела и органов речи. Это интегративное воздействие позволяет активировать и укреплять артикуляционный аппарат, обеспечивая более точное воспроизведение звуков. С помощью игровых движений и ритмических стимулов дети легче осваивают правильное произношение и дыхательные навыки. Такой подход способствует развитию моторики, улучшает нейромоторные связи и повышает мотивацию к занятиям. Связь звуковых упражнений с моторикой создаёт эффективную среду для формирования навыков артикуляции и речевого дыхания. Например, упражнения с повторением звуков «па-па», «ба-ба», сопровождаемые подвижными жестами рук или мимикой, улучшают координацию и стимулируют активность речевого аппарата. Такой комплексный подход укрепляет мышцы лица и улучшает контроль дыхания, что является важным звеном в профилактике речевых нарушений у дошкольников.

Чистоговорки с движениями (или «речедвигательные упражнения») — это супер-инструмент, который одновременно развивает артикуляцию, координацию, ритм и снижает напряжение.

Блок 1: Для губных звуков ([Б], [П], [М])

Чистоговорка: «Бы-бы-бы — идут грибы с горы»

– «Бы-бы-бы» — ритмично хлопаем ладонями по бедрам (стоя или сидя).

– «идут грибы» — «шагаем» указательным и средним пальцами обеих рук по столу или в воздухе.

– «с горы» — поднимаем руки высоко над головой (вершина горы) и плавно опускаем их вниз, описывая дугу. (развивает: Ритмичность, силу губ для звуков [Б], [П].)

Блок 2: Для переднеязычных звуков ([Т], [Д], [Н], [Л])

Чистоговорка: «Та-та-та — у нас в доме чистота»

– «Та-та-та» — стучим кулачком одной руки по открытой ладони другой (как молоточек).

– «у нас в доме» — складываем руки «домиком» над головой.

– «чистота» — делаем энергичные движения руками, как будто подметаем пол (вправо-влево).

Блок 3: Для свистящих ([С], [З]) и шипящих ([Ш], [Ж])

Чистоговорка: «Са-са-са — прилетела оса»

– «Са-са-са» — указательным пальцем рисуем в воздухе зигзаг (полет осы).

– «прилетела» — делаем волнообразное движение рукой от дальнего point к себе.

– «оса» — соединяем большой и указательный пальцы, остальные растопырены (изображаем жалящую осу) и слегка «жалим» соседа по плечу.

Блок 4: Для самого сложного — звука [Р]

Чистоговорка: «Ра-ра-ра — начинается игра!»

– «Ра-ра-ра» — вращаем кулаками перед грудью (заводим мотор).

– «начинается» — руки на пояс.

– «игра!» — подпрыгиваем вверх, поднимая руки в «V-победе».

Игры для младших дошкольников

2. «Заинька»

(Развиваем мелкую моторику и эмоции)

Заинька, поклонись,

(Кланяемся)

Серенький, поклонись.

(Снова кланяемся)

Вот так, вот так поклонись!

(Радует, киваем головой)

Заинька, повернись,

(Аккуратно крутимся вокруг себя)

Серенький, повернись.

Вот так, вот так повернись!

(Быстро кружимся)

Заинька, топни ножкой,

(Топаем)

Серенький, топни ножкой.

Вот так, вот так топни ножкой!

(Топаем весело и громко)

Для средних дошкольников (4–5 лет) — сюжетные, с более сложными движениями

«Ёжик»

(На отработку звуков [ф], [п], координации)

Шёл колючий ёжик,

*(Пальцы сложены в «замок», ладони то сжимаем, то разжимаем — «ёжик»)**

И на гриб наткнулся.

(Правую руку сжимаем в кулак, сверху кладем раскрытую ладонь левой — «грибок»)

Фу-фу-фу, фу-фу-фу,

(«Сдуваем» с ладошки воображаемую пыль с гриба)

Я грибок сорву!

(«Срываем грибок» резким движением)

Пых-пых-пых, пых-пых-пых,

(Сжимаем-разжимаем кулачки у груди, как задыхающийся ёжик)

Донесу до норки!

(«Катим» воображаемый грибок перед собой)

Для старших дошкольников (5–7 лет) — с диалогами, ролями и быстрой сменой действий

«Грибы» (диалог взрослого и ребенка)

(Отработка звуков [р], [ч], дифференциация «право-лево»)

— Вы, грибы?

— Да-да-да!

(Дети хором отвечают, кивая головой)

— Вы грибы?

— Да-да-да!

(Снова киваем)

— Вы на что же так похожи?

(Взрослый удивленно разводит руки)

— На ребят, что тут сидят!

(Дети показывают на себя пальчиком)

— Раз-два-три-четыре-пять,

(Хлопаем в ладоши на каждый счет)

Начинаем вас считать!

Раз грибок — он в шляпе нов,

(Правой рукой хватаемся за воображаемую шляпу)

Два грибок — сидит на пне,

(Садимся на корточки)

Три грибок — глядит в окно,

(Делаем «рамку» у лица)

Ну, а четыре — вдаль ушёл!

(Ладонь «козырьком» у лба, смотрим вдаль)

Таким образом мы заметили, что движение помогает снять мышечные зажимы, ритм организует речь, а образность (оса, котенок, мотор) делает упражнение осмысленным и запоминающимся для ребенка. Это не зубрежка, а игра!

Речевое дыхание обеспечивает оптимальный поток воздуха, необходимый для формирования звуков и интонационных особенностей речи, строго контролируя работу речевого аппарата. При дыхательных дисфункциях происходит ослабление голосообразования и быстрая утомляемость, что негативно сказывается на качестве речевой продукции у детей с нарушениями. Специфические дыхательные упражнения, направленные на увеличения объёма лёгких и контроль выдоха, способствуют улучшению артикуляционной чёткости и продолжительности звуков. Регулярная практика речевого дыхания

Игры на развитие речевого дыхания помогают детям развивать силу выдоха, длительность и плавность речи, четкость произношения звуков и слогов. Вот несколько эффективных упражнений и игр, которые можно использовать дома или в группе детского сада:

«Цветочный магазин»

Цель игры: укрепление мышц губ и рта, тренировку длительности и силы выдоха.

Ход игры: Расставьте перед ребёнком карточки с изображением цветов разного цвета и формы. Нужно назвать цветок и долго-долго продуть воображаемый аромат цветка.

«Кто сильнее?»

Цель игры: развитие длительного равномерного выдоха.

Ход игры: Два участника одновременно дуют на мяч, расположенный посередине стола. Задача каждого игрока — заставить мяч коснуться противоположного края первым.

«Нос-хобот»

Цель игры: умение равномерно распределять поток воздуха при дыхании.

Ход игры: Дети пытаются удержать соломинку (или лёгкую трубочку) около носа или подбородка, делая спокойный, глубокий вдох и продолжительный, сильный выдох.

«Подводники»

Цель игры: работа над выносливостью дыхательных путей.

Ход игры: Ребёнок глубоко дышит, задерживая дыхание как можно дольше, имитируя ныряние под воду. По команде взрослого ребёнок резко выпускает весь накопленный воздух.

Эти упражнения легко адаптируются под разные возрастные группы детей и могут стать увлекательной частью занятий, способствуя развитию важных компонентов правильной артикуляции и выразительной речи.

Своевременная работа над артикуляцией и речевым дыханием с использованием чистоговорок с движениями существенно снижает риски речевых нарушений и улучшает коммуникативные способности детей.

Литература:

1. Каше Г. А. Предупреждение нарушений чтения и письма у детей с недостатками произношения // Логопедия: Методическое наследие: Пособие для логопедов и студ. дефектол. фак. пед. вузов / под ред. Л. С. Волковой: В 5 кн. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Кн. IV: Нарушения письменной речи: Дислексия. Дисграфия. — С. 167–186.
2. Парамонова Л. Г. Предупреждение и устранение дисграфии у детей. — СПб.: Лениздат; Издательство «Союз», 2001. — С. 6–46.
3. Григоренко Н. Ю. Гласные звуки и буквы. Формирование навыков чтения и письма у детей с речевыми нарушениями: Конспекты занятий. — М.: Прометей, Книголюб, 2003. — 72с.
4. Лалаева Р. И., Венедиктова Л. В. Нарушение чтения и письма у младших школьников. Диагностика и коррекция. — Ростов н/Д.: Феникс, СПб.: Союз, 2004. — С. 15–23.
5. Логопедия: Учеб. для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений / под ред. Л. С. Волковой, С.Н. Шаховской. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — С. 458–471.

Современные игровые технологии в процессе сенсорного развития детей младшего дошкольного возраста

Черниченко Валентина Александровна, заведующий

МАДОУ «Детский сад «Белочка» села Новая Таволжанка Шебекинского района Белгородской области (г. Шебекино)

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в сфере сенсорного развития детей возраста до 3-х лет через использование современных игровых технологий.

Мир входит в жизнь детей постепенно, и для познания окружающего их мира детям приходится на помощь сенсорное воспитание, с помощью которого закладывается фундамент умственного развития, от которого будет зависеть успешность ребенка в школе. Поэтому так важно, чтобы сенсорное воспитание планомерно и систематически включалось во все моменты жизни малыша. И здесь на помощь воспитателю приходят игровые технологии — фундамент всего дошкольного образования.

Что такое игровая технология, и какова её роль для дошкольника?

Цель игровой технологии — не менять ребёнка и не переделывать его, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

Игровые технологии направлены и на развитие внимания, памяти, мышления, воображения, сенсорных процессов, творческих способностей.

Чтобы правильно организовать работу и достичь желаемого результата, воспитатель обязан знать:

- 1) Что включает в себя понятие «сенсорное развитие»?
- 2) Какие задачи решаются?
- 3) С помощью каких игровых технологий можно их решить?

Практическая часть.

— С помощью каких игровых технологий мы сможем реализовать данные задачи? (ответы участников).

Игровые технологии.

— Предлагаю по описанию назвать игровые технологии, применяемые для сенсорного развития ребенка:

1. Движение способствует нейрогенезу. Мозг развивается в движении. Тело связано с эмоциями, а эмоции с телом. Обучение в движении приносит радость! Назовите данную технологию? (VAY TOY).

Подвижные развивающие игры VAY TOY специально созданы для развития сообразительного, общительного и здорового ребенка. В ходе данных игр происходит развитие не только логики, памяти, внимания, пространственного мышления, речи, но и мелкой моторики. Ребенок производит с детьми разные действия — ошупывает, крутит, вертит, переворачивает, накладывает, убирает, кладет в мешочки и достает их обратно — разве это не способствует развитию мелкой моторики?

ЗАДАНИЕ: выберите из предложенных задач, те, которые решает педагог в ходе данной технологии, и выделите, которая к данной технологии не относится:

- учить детей определять основные признаки предмета (цвет, размер, форма) по отдельности;
- учить распознавать фигуру по всем трем критериям в совокупности;
- учить узнавать фигуры по описанию;
- развивать логику, внимание и наблюдательность;
- учить детей различать толщину предмета;
- формировать элементарные математические понятия.

2. Игры с этим природным материалом для детей — это не только веселое времяпрепровождение, это простые полезные упражнения, которые помогают учиться и развиваться. Что это за технология? (Песочная терапия, игры с песком).

Песочная терапия. Особенности и актуальность игр состоит в том, что в процессе игры дети развивают мелкую моторику рук, кроме того это доступный природный материал, который практически не способен вызывать аллергические реакции, он помогает успокоить непоседу и делает более активными тихоню. Знакомьте ребенка с новыми играми и способами взаимодействия с природой!

Задание «Угадай на ощупь»

Рассмотрите предметы, которые лежат на подносе, закройте глаза (прячет их в песок). На ощупь определите, что за предмет нашли в песке, достаньте и проверьте правильность предположения.

Предметы: яблоко, гриб, пирамидка.

Описание:

- яблоко — круглое, гладкое, маленькое.
- колечко с пирамидки — круглое, посередине дырочка.
- гриб — гладкая шляпка на ножке.

3. Хочется, сказать еще об одной игровой технологии.

Развивающие игры данного автора — это творческая методика. В основу игр заложены три основных принципа — интерес, познание, творчество.

Это не просто игры — это сказки, интриги, приключения, забавные персонажи, которые побуждают малыша к мышлению и творчеству. («Сказочные лабиринты игры В. В. Воскобовича»).

Вопрос воспитателям:

— Какие игры В. В. Воскобовича используются для сенсорного развития детей возраста до 3-х лет? (ответы педагогов).

— Предметно-развивающая среда «Фиолетовый лес»;

— «Коврограф Ларчик»;

— Квадрат Воскобовича 2-х цветный и т. д.

Задание: предлагаю название игры, оборудование и содержание. Составьте задачи к данной игре.

Название: «Помоги гномикам найти свой домик».

Материалы и оборудование: пособие «Разноцветные квадраты», набор карточек «Разноцветные гномы» (Кохле, Желе, Зеле, Селе) и круги — липучки.

Ход игры: Однажды гномы гуляли на полянке. И вот на небе появилась большая дождевая туча. Туча закрыла солнышко. На полянке стало темно, и пошел дождь. Гномы Кохле, Охле, Желе, Зеле испугались. В темноте они не могут найти свои домики. Я вам предлагаю зажечь фонарики над их домиками. Для этого нам надо прикрепить разноцветные кружки большого размера над квадратами такого же цвета. А теперь под квадраты поставьте соответствующие по цвету картинки.

Задачи: Закреплять знания детей о цветах. Формировать умение классифицировать предметы по цвету.

Литература:

1. Сергеева И. С. Игровые технологии в образовании дошкольников и младших школьников: методические рекомендации / И. С. Сергеева, Ф. С. Гайнуллова. — М.: КНОРУС, 2016. — 112 с.

Подводя итоги сказанного, хочу сделать вывод, что применение игровых технологий в педагогической работе помогает влиять на качество образовательной деятельности с детьми и позволяет осуществлять текущую коррекцию её результатов.

Игра — это важный вид деятельности в дошкольном возрасте, и надо организовать ее так, чтобы каждый ребёнок, проживая дошкольное детство, мог получить знания, умения и навыки, которые он пронесёт через всю жизнь.

Рефлексия. Упражнение «Неоконченное предложение».

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам закончить предложения, написав в чате ответ:

- практикум помог мне ...
- в ходе **практикума** мне было...
- я оцениваю **практикум**...

Эффективные методы коррекции моторной алалии

Четверикова Светлана Александровна, учитель-логопед;
Попова Светлана Петровна, учитель-логопед
МБДОУ «Детский сад № 83» г. Бийска (Алтайский край)

В статье авторы раскрывают и систематизируют методы коррекции моторной алалии.

Ключевые слова: речь, алалия, коррекция, метод.

В настоящее время, пожалуй, ни у кого не вызывает сомнений, что алалия — результат повреждения мозга в пренатальный, натальный или в ранний постнатальный (до начала появления экспрессивной речи) периоды жизни. Причём у детей повреждаются не только мозговые системы, «заинтересованные» в формировании языка, но и системы мозга, ответственные за становление разных компонентов нервно-психической деятельности. Понятно, что имеющиеся у детей разнообразные неязыковые расстройства могут усугублять расстройства языковые и усложнять проведение логопедической работы, а иногда даже препятствовать её проведению. [1, с. 83]

Многие дети с алалией не овладевают языком и остаются неговорящими или почти неговорящими даже ко времени поступления в школу. Свойственный им сложный симптомокомплекс языковых и неязыковых расстройств оказывает отрицательное влияние не только на речевую коммуникацию, но в определённой степени и на развитие познавательной деятельности, некоторых сторон личности, а нередко препятствует достижению значимых для

формирующейся личности потребностей и стремлений. [1, с. 5] Многие дети испытывают затруднения в освоении программы детского сада. У них часто обнаруживаются разного рода затруднения в игре, а также в рисовании, лепке, конструировании, и особенно — в усвоении грамоты. Значительному числу свойственны быстрая утомляемость и низкий уровень работоспособности. [1, с. 60]

Современные эффективные методы коррекции моторной алалии:

Перед началом коррекции необходимы:

- консультация психоневролога для уточнения диагноза, выявления причины и назначения адекватной медикаментозной терапии;
- обследование у сурдолога, чтобы исключить нарушения слуха.

1. Логопедическая коррекция

Работа ведется поэтапно, от простого к сложному.

Этап 1. Активизация речевой зоны коры, развитие неречевых основ.

— Стимуляция импрессивной речи: пассивное накопление словаря («Покажи, где...», «Принеси...»).

— Развитие сенсомоторной сферы:

— мелкая моторика: пальчиковая гимнастика, массаж пальцев, игры с мелкими предметами (мозаика, лепка, шнуровки).

— общая моторика и координация: логоритмика, выполнение действий по инструкции («попрыгай, как зайчик»).

— артикуляционная моторика: массаж органов артикуляции (логопедический, зондовый по показаниям), артикуляционная гимнастика для подготовки мышц к правильному произношению звуков.

— развитие высших психических функций: внимания (особенно слухового), памяти, мышления (классификация, обобщение), зрительно-пространственного восприятия.

Этап 2. Формирование первичных речевых навыков. Вызывание речи:

— Метод «разрыва стереотипа»: создание ситуаций, где ребенок вынужден использовать звук, слог или слово, чтобы получить желаемое (дать не всю игрушку, а часть; «забыть» положить ложку; начать знакомое действие неправильно).

— Работа с гласными и легкими согласными звуками: на базе лепета, звукоподражаний («ау», «би-би», «му», «кап-кап»).

— Сопряженная и отраженная речь: взрослый говорит вместе с ребенком или просит повторить.

— Накопление пассивного и активного словаря по лексическим темам (семья, игрушки, животные). Используются реальные предметы, картинки, интерактивные игры.

— Формирование фразы: от аморфных слов-корней («мама, ди» — мама, иди) к простой двусоставной фразе («Дай куклу»), затем к распространенному предложению.

Этап 3. Развитие связной речи и грамматического строя: преодоление аграмматизмов: специальные упражнения на согласование слов в роде, числе, падеже («у меня есть желтый шар, я вижу желтый шар, я играю с желтым шаром»); работа над слоговой структурой слова: преодоление пропусков и перестановок слогов; развитие диалогической и монологической речи: ответы на вопросы, пересказ коротких текстов по серии картинок, составление рассказов по опорным словам.

2. Современные эффективные подходы и методики

— Онтогенетический подход: коррекция строится строго по законам нормального речевого развития ребенка (от крика к лепету, от слова к фразе и т. д.).

— Сенсорная интеграция: занятия в сенсорной комнате, работа с различными материалами (песок, крупы, вода), что помогает упорядочить поступающую информацию и улучшить обработку сигналов мозгом.

— Томатис-терапия, метод АКТ (Auditory Integration Training): слуховые тренировки для улучшения восприятия и обработки звуковой информации.

— Альтернативная и дополнительная коммуникация (АДК): жесты (мактон), картинки (PECS), ком-

муникативные устройства. Это не заменяет речь, а создает успешную среду для общения, снижает фрустрацию и часто стимулирует появление собственной речи, так как снимает «барьер молчания».

— Нейропсихологические методы: дыхательные и голосовые упражнения (по Стрельниковой, Е. В. Новиковой); кинезиологические упражнения («гимнастика мозга») для межполушарного взаимодействия; метод «замещающего онтогенеза» (А. В. Семенович) — комплекс двигательных упражнений, воспроизводящих этапы раннего развития ребенка.

3. Психолого-педагогическая поддержка

— Развитие эмоционально-волевой сферы.

— Формирование навыков коммуникации (желание общаться, умение поддерживать контакт).

— Подготовка к обучению в среде сверстников (часто через групповые занятия или интеграцию в среду с тьютором).

4. Роль семьи

— Речевой режим и среда: говорить четко, немного медленнее, короткими фразами. Комментировать бытовые действия. Создавать ситуации, провоцирующие речевую активность.

— Поощрение любых речевых попыток, а не только правильных. Главное — снять страх говорения.

— Полное сотрудничество с логопедом и неврологом: выполнение домашних заданий, соблюдение рекомендаций.

— Активное использование музыки, ритмичных игр, потешек, песенок.

Важные принципы организации коррекции:

1. Раннее начало (с 2.5–3 лет, а иногда и раньше).

2. Комплексность (врач, логопед, нейропсихолог, дефектолог, семья).

3. Систематичность и высокая частота занятий (индивидуальные занятия 3–5 раз в неделю, а так же ежедневная домашняя работа).

4. Создание эмоционально благоприятной атмосферы: позитивное подкрепление, игровая форма занятий. Прямое давление «скажи» часто вызывает отторжение.

5. Индивидуальный подход: учет структуры дефекта, сохраненных функций, личностных особенностей и мотивации ребенка.

6. Длительность. Коррекция может занимать несколько лет, но при правильном подходе дает стойкие положительные результаты. [2]

Самый эффективный метод — это индивидуально подобранный комплекс, сочетающий медицинскую поддержку, интенсивную логопедическую работу с акцентом на вызывание речи, нейропсихологические приемы и создание обогащенной речевой среды в семье. Чем раньше и последовательнее начата работа, тем больше шансов на полную компенсацию дефекта и успешную интеграцию ребенка в общество.

Литература:

1. Ковшиков В. А. Экспрессивная алалия. — М.: «Институт общегуманитарных исследований», В. Секачев, 2001.
2. <https://www.logopedmaster.ru/blog/logopediya/logopedicheskaya-rabota-pri-motornoy-alalii/>

Развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе их самостоятельной художественной деятельности

Чикунова Анна Юрьевна, студент

Научный руководитель: Гузева Мария Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
Ставропольский государственный педагогический институт

В статье рассмотрен старший дошкольный возраст как сензитивный период для развития творческих способностей, поскольку именно в этот период формируются предпосылки для их развития. Представлены педагогические условия развития творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста. Раскрыто понятие «детское творчество».

Ключевые слова: творчество, самостоятельность, творческие способности, художественная деятельность, старший дошкольный возраст, педагогические условия.

Development of creative abilities of senior preschool children in the process of their independent artistic activities

This article examines the senior preschool age as a sensitive period for the development of creative abilities, as it is during this period that the preconditions for their development are formed. Pedagogical conditions for developing creative abilities in senior preschool children are presented, and the concept of “children’s creativity” is explored.

Key words: creativity, independence, creative abilities, artistic activity, senior preschool age, pedagogical conditions.

Период старшего дошкольного возраста является важным этапом в развитии ребенка. Именно в этом возрасте дети с неподдельным восторгом и любопытством начинают активно исследовать незнакомый и удивительный мир вокруг себя, становясь маленькими исследователями. Успешное и разностороннее развитие ребенка происходит благодаря его включению в разнообразную детскую деятельность, которая позволяет ему раскрыть и проявить свои творческие способности.

Детское творчество представляет уникальный способ самовыражения ребенка, в результате которого он самостоятельно познает мир, создает что-то новое и уникальное, творит и экспериментирует. Одной из приоритетных задач педагогической теории и практики является развитие творческого потенциала ребенка, то есть формирование творческой личности. Современная система дошкольного образования направлена на то, чтобы создать каждому ребенку благоприятные условия и предоставить возможности для самореализации, позволяющие раскрыть его природный потенциал и подготовиться к дальнейшему непрерывному развитию своих способностей на протяжении жизни.

Изучением детского художественного творчества занимались такие выдающиеся ученые, как Л. С. Выготский,

Г. Г. Григорьева, О. М. Дьяченко, Т. Г. Казакова, Т. С. Комарова. Они отмечали, что именно в детском возрасте закладываются основы творческой деятельности, а ее проявления характеризуются естественностью, непосредственностью и оригинальностью.

Формирование художественно-творческих способностей, умений и навыков у детей необходимо начинать как можно раньше. Занятие изобразительной деятельностью оказывает комплексное воздействие: оно не только способствует развитию творческих способностей, но и активно обогащает воображение, тренирует наблюдательность, формирует художественное мышление. К старшему дошкольному возрасту у ребенка складываются предпосылки к самостоятельной творческой деятельности, что проявляется в его способности придумывать оригинальные замыслы, последовательно реализовывать их в своих работах (рисунке, лепке), применяя разнообразные освоенные техники и приемы.

При формировании интереса к изобразительной деятельности важно строить работу на основе личностно ориентированного подхода: уделять внимание каждому индивидуально, оказывать поддержку, поощрять умение придумывать креативный замысел и реализовывать его, а также давать объективную оценку стараниям ребенка.

Необходимо помнить, что изобразительная деятельность дает возможность для самовыражения и проявления индивидуальности каждого ребенка.

Самостоятельная художественная деятельность возникает по инициативе детей для удовлетворения их индивидуальных потребностей, исходя из внутренних побуждений: порадовать маму подарком, создать игрушку для игры и др. Воспитатель, наблюдая за творческой деятельностью дошкольников, может присоединиться к детским замыслам. Сначала он просто наблюдает, как зритель, который умеет искренне удивляться и радоваться вместе с ребенком. Затем, демонстрируя неуверенность и сомневаясь в своих решениях, педагог обращается за советом к детям, проявляя радость от их участия и развивая их идеи. Воспитатель в такой ситуации выступает как партнер, задача которого заключается в поддержке замысла ребенка и, при необходимости, оказании помощи, но он не должен нарушать его замысел. Педагог целенаправленно формирует самостоятельность детей, используя такие педагогические приемы, как наводящие подсказки и вопросы, привлечение внимания к деталям предмета, оценка достигнутых результатов и уровня самостоятельности, поощрение выдумки и фантазии.

Исследователи проанализировали, что именно побуждает детей к самостоятельной изобразительной деятельности, и выделили следующие мотивы:

1. Эмоциональный отклик на окружающий мир и вдохновение от искусства (яркие жизненные впечатления и культурные события: посещение цирка или театра, захватывающие представления).
2. Стремление закрепить полученные знания и навыки (желание применить на практике художественный опыт, полученный в ходе образовательной деятельности,

а также в процессе общения со взрослыми и другими детьми).

3. Внутреннее удовлетворение (получение искреннего удовольствия от процесса творчества и достигнутого результата).

4. Стремление к созданию ценного и значимого (желание не только получить результат, который будет важен для ребенка, но и привлечь внимание к своей работе, увидеть положительную реакцию от окружающих).

Детское творчество, в отличие от взрослого, существенно ограничено недостатком жизненного опыта. С этой точки зрения творчество детей должно быть более бедным. Однако, хотя взрослые имеют больше элементов для комбинации, они осознанно отсекают те из них, которые, согласно опыту, невозможны, в то время как дети легко комбинируют несоединимые вещи, не подвергая критике результат. Для ребенка характерно «вариативное мышление», когда он создает множество способов решения одной задачи, но одинаково привязан к каждому. Пока он не способен отделить удачный вариант от неудачного — с позиций культуры, в которой он развивается. «Взрослое» творчество, напротив, предполагает отбор с позиций вкуса, принятого в обществе, с точки зрения культуры, в которой это творчество рождается. Ребенок любит то, что им создано. Он уверен, что взрослый смотрит на сделанное им точно так же, как и он сам.

Таким образом, период старшего дошкольного возраста является наиболее сензитивным для развития творческих способностей. Именно в это время закладываются фундаментальные предпосылки для формирования личности, способной к творчеству. Старший дошкольник способен создавать оригинальные образы, проявлять фантазию.

Литература:

1. Анищенко, А. В. Феномен воображения как важнейший компонент творческой деятельности / А. В. Анищенко // Гуманизация образования. — 2010. — № 1. — С. 79–84. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-voobrazheniya-kak-vazhneyshiy-komponent-tvorcheskoy-deyatelnosti>
2. Захарюта, Н. В. Возможности и пути развития творческого потенциала личности детей дошкольного возраста / Н. В. Захарюта // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3, Педагогика и психология. — 2009. — № 4. — С. 225–233.
3. Комарова, Т. С. О развитии способности к изобразительной деятельности / Т. С. Комарова // Дошкольное воспитание. — 1990. — № 6. — С. 44–52.
4. Лазарева, Ю. В. Развитие творческого потенциала дошкольников средствами изобразительной деятельности / Ю. В. Лазарева // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. — 2009. — № 2. — С. 105–109.
5. Суровцева, С. С. Исследование психофизиологических предпосылок развития творческих и музыкальных способностей старших дошкольников : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Суровцева Светлана Сергеевна. — СПб., 2004. — 26 с.
6. Шинкарёва, Н. А. Педагогические условия развития творческого воображения детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Шинкарёва, А. В. Карманова // Молодой ученый. — 2016. — № 9 (113). — С. 1210–1213.

Современные урочные и внеурочные технологии и методы для проведения урока в общеобразовательной организации

Чумакова Дарья Алексеевна, учитель иностранных языков
МБОУ «ЦО-СШ № 22» г. Старый Оскол (Белгородская область)

В статье рассматриваются современные информационные образовательные технологии. Эти технологии позволяют успешно спланировать урок. Также в статье показаны принципы, которые влияют на проведение современного урока. Важно, чтобы учитель использовал эти факторы при подготовке к занятиям.

Ключевые слова: современные информационные технологии, успешное занятие, классно-урочная система, инновации, диагностика.

Вполне очевидно, что в обозримом будущем в массовой общеобразовательной школе основная форма организации обучения останется классно-урочной.

Классно-урочная система имеет свои достоинства, но и не лишена недостатков, которые в свою очередь не мешают ее повсеместному использованию. В. П. Джаджа считает, что «обучение учащихся начальной школы большинству учебных предметов в рамках классно-урочной системы идет в классных кабинетах, а также спортивном зале, музыкальном классе и кабинете иностранного языка, где основной формой организации обучения является урок» [6].

Планирование и проведение урока с использованием современных инновационных технологий позволяет учителю разнообразить урок. Так, для изучения определенной темы можно использовать не только подготовленный конспект или технологическую карту урока, но и также привнести в урок английского языка частичку творчества при помощи мультимедийных средств обучения [3].

Важным для исследования является положение о том, что на сегодняшний день невозможно представить современную школу без различных инноваций, в том числе связанных с развитием новых педагогических технологий. Переход от общих образовательных целей к конкретным результатам требует от педагога именно технологичности в своей работе. Нахождение способов достижения поставленных целей — путь технологизации учебного процесса [2].

Действительно, современный учитель уже не сможет представить свою профессию без компьютера. Начиная от выполнения огромного количества бумажной отчетности, и заканчивая подготовкой к инновационному уроку. Так, стоит отметить, что успешная подготовка к современному уроку заключается в использовании всевозможных средств и методов активизации познавательной деятельности на уроке [7].

В свою очередь, современный ученик также не представляет свою жизнь без компьютера и мультимедийных технологий. Например, просмотр полученных отметок за уроки в электронном дневнике, подготовка к занятиям, изучение Интернет-ресурсов для дальнейшего использования по определенным темам, использование онлайн-словарей по русскому и английским языкам и многое другое. Получается, что и учитель, и ученик в равной степени взаимодействуют с компьютером и компьютерными технологиями. Именно поэтому очень важно сегодня поддержать тенденцию, связанную с ис-

пользованием инноваций в образовании, для того чтобы объединить усилия учителя при подготовке к уроку и возможности для ученика проявить себя в полной мере на уроке [9].

Как считает Г. С. Гохберг «компьютер в комплексе с другими периферийными устройствами (мультимедиа-проектор, принтер сканер и пр.), как универсальное средство обучения заменил традиционный набор технических средств обучения в школе» [5].

Как отмечает Б. Г. Ананьев, «восприятие через зрительную систему и трех модальностях: ощущение, восприятие и представление, а через слуховую систему — только на уровне представления». Недаром народная мудрость гласит: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» [1].

Наконец, самое главное: мультимедийные технологии позволяют сделать учащегося не только созерцателем готового учебного материала, но и участником его создания, преобразования, активного использования. Именно поэтому очень важно в самом начале при знакомстве с мультимедийными технологиями сразу обозначить область применения данных инноваций на уроке, для того чтобы не упустить возможность поучаствовать в создании инновационного урока [10]. Ученик может выступать на таком уроке не только как пассивный слушатель, но и как активный участник учебного процесса, потому что идет постепенное вовлечение учащегося в ход урока [4].

Основная форма организации обучения — мультимедийный урок информационно-образовательной среды. Массовое введение в образовательный процесс информационно-коммуникационных и мультимедийных технологий показало и новые точки развития дидактики [10]:

1. требования к педагогам и обучающимся в условиях мультимедийного урока;
2. усиление роли интеграционных и междисциплинарных программ в соответствии с задачами модернизации образования;
3. оптимальное использование информационных, технологических и медийных компонентов в мультимедийном уроке;
4. оптимальное соотношение опосредованного и «живого» общения педагога и обучающегося в ходе мультимедийного урока;
5. оптимальное сочетание технологического аспекта с воспитательным аспектом в мультимедийной среде;

6. сохранение целостности личности в условиях непрерывного саморазвития самой среды обучения;

7. развитие компонентов ИКТ-компетентности педагога и обучающегося в процессе урока;

8. приемы целенаправленной учебно-познавательной, поисково-продуктивной деятельности в информационно-образовательной среде [2].

Несомненно, сегодня существует огромное количество мультимедийных средств и методов, которые современный учитель сможет активно использовать на уроке [8].

Например, компьютер и компьютерные технологии, презентационные материалы, интерактивная доска, аудио-

и видео сопровождение). Перечисленные средства способствуют успешному планированию инновационного урока и вместе с тем формируют факторы, способствующие успешному планированию урока в начальной школе с использованием мультимедийных технологий. В любом случае, учитель должен быть технически подготовлен и знать основы компьютерных технологий [10]. В итоге хотелось бы подчеркнуть следующее: мультимедийные технологии — это гарантия к успешному проведению современного урока. Главное, чтобы и учитель, и ученик были готовы к плодотворной инновационной работе и к активному использованию мультимедийных технологий на уроке.

Литература:

1. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. — М.: Директ-Медиа, 2008. — 134 с.
2. Аствацатуров Г.О, Кочегарова Л. В. Эффективный урок в мультимедийной образовательной среде (практическое пособие). — М.: Сентябрь, 2012. — 176 с.
3. Волкова Т. Б. ИКТ в начальной школе как средство повышения качества обучения / В книге: Дошкольное и начальное образование: вариативность подходов материалы международной конференции «Чтения Ушинского» педагогического факультета ЯГПУ. — Ярославль: ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского», 2016. — С. 80–83.
4. Голицина О. Л., Максимов Н. В., Партыка Т. Л., Попов И. И. Информационные технологии: учебник. — 2-е изд. перераб. и доп. — М.: ФОРУМ: ИНФРА, 2008. — 608 с.
5. Гохберг Г. С. Информационные технологии: учебник для студ. сред. проф. образования / Г. С. Гохберг, А. В. Зафиевский, А. А. Короткин. — 4-е изд. стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 208 с.
6. Джаджа В. П. Мультимедийные технологии обучения: Учебное пособие. — Самара: СФГБОУ ВПО МГПУ, 2013. — 98 с.
7. Егорова Ю. Н., Морозов М. Н., Кириллов В. К. Мультимедиа технология как комплексное средство повышения качества обучения в общеобразовательной школе // Материалы Региональной научно-практической конференции. — Чебоксары: ЧТУ им. И. Н. Ульянова, 1999 г. — С. 170–172.
8. Жук Ю. А. Информационные технологии: мультимедиа: учебное пособие для вузов / Ю. А. Жук. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 208 с.
9. Кузнецов А. А. Образовательные электронные издания и ресурсы: методическое пособие / А. А. Кузнецов, С. Г. Григорьев, В. В. Гриншкун — М.: Дрофа, 2009. — 156 с.
10. Чумакова Д. А. Организация учебного процесса с привлечением современных методов урочной деятельности // Форум молодых ученых. 2024. № 4 (92) — С. 59–62.

Актуальность внедрения лингвокультурного компонента в процесс обучения русскому языку

Чумакова Жанна Владиславовна, учитель начальных классов
МБОУ «ЦО-СШ № 22» г. Старый Оскол (Белгородская область)

В статье на примере организации урока в 4 классе показано значение лингвокраеведческого материала для формирования личности младшего школьника, воспитания любви к родному краю, интереса к его истории и культуре. Изучение родного языка на этнокультурном материале служит одной из важнейших целей образования. Исходя из выполненных заданий, учащиеся формулируют программную тему и определяют этнокультурное содержание текста.

Ключевые слова: краеведение, младший школьник, родной край, традиции, культура речи.

Организация обучения и воспитания учащихся в рамках этнокультурного образования включает в себя сведения о языке как о национально-культурном

феномене, отражающем духовно-нравственный опыт народа, закрепляющем представления о связях языка с национальными традициями. Изучение родного языка на

этнокультурном материале служит одной из важнейших целей образования — формированию личности, активизации познавательной деятельности, направленной как на усвоение теории языка, так и на речевое, умственное, этическое и эстетическое развитие.

В рамках формирования национального самосознания учащихся наиболее значимыми задачами являются следующие:

- обеспечение преемственности поколений, сохранение, распространение и развитие культуры края;
- воспитание патриотов, уважающих права и свободы личности и обладающих высокой нравственностью;
- формирование у учащихся целостного мировоззрения и образовательной культуры.

В качестве примера приведём фрагмент урока в 4 классе на тему «Повторение второстепенных членов предложения». (В качестве краеведческого материала могут быть использованы тексты на тему «Белгородская ярмарка».)

В начале урока проводим актуализацию знаний учащихся и даём толкование слова ярмарка, используя этимологический и толковый словари.

Далее следует работа с текстом стихотворения, записанного на доске.

*Ярмарка, ярмарка,
Огневая, яркая,
Плясовая, жаркая.
Глянешь налево –
Лавки с товаром.
Глянешь направо –
Веселье даром.*

Вопросы к учащимся:

- Какой представил ярмарку нам автор?
- Найдите в этом стихотворении определения.
- Что такое определение?
- Какие второстепенные члены предложения мы не назвали?

Исходя из выполненных заданий, учащиеся формулируют программную тему и определяют этнокультурное содержание текста.

Далее следует организованная в группах работа над текстами этнокультурной тематики, предполагающая ответы на вопросы по содержанию текста и выполнение заданий по теме урока.

Работа 1 группы. (У учеников тексты, чтение текста учеником. Текст также представлен на слайде.)

Недалеко от Белгорода расположен посёлок Борисовка. Борисовские гончары изготавливают различные виды керамических изделий: посуду, горшки, миски, кувшины, игрушки, сувениры. Особенностью глиняной посуды является её способность сохранять долго вкусовые качества пищи, в ней не скисает молоко, не черствеет мучная выпечка. Развитию гончарного промысла способствуют большие запасы красной глины. Борисовская продукция с успехом продаётся на ярмарках.

- Дайте толкование лексического значения слова **гончар**.
- Что вы узнали из прочитанного?

— Разберите последнее предложение по членам предложения.

— Какую роль выполняют в предложении определения?

Работа 2 группы. Учащиеся 2 группы знакомятся с текстом о промыслах Белгородской области.

В Шебекино обрабатывали овчины, из которых шили шубы и полушубки. Обработкой кожи и изготовлением сапог прославились умельцы из Томаровки. Из Старого Оскола деревянные ложки, кадки, лоханки, глиняные игрушки разлетелись по всему свету. Плетением из лозы, лыка, соломы славятся многие из населённых пунктов Белгородской области. В Майском занимались вышивкой, ткачеством, кружевоплетением.

— Перечислите населённые пункты, в которых живут умельцы Белгородского края.

— На какие вопросы отвечают эти слова, и каким членом предложения являются?

— Какие товары поступали из других районов на Белгородские ярмарки?

— В первом предложении найдите дополнение.

— Дайте определение дополнению.

— Найдите второстепенные члены в последнем предложении.

Работа 3 группы. Учащиеся 3 группы собирали материал о матрешке.

— Мастера Белогорья с успехом освоили промысел изготовления и росписи традиционной русской игрушки — матрёшки. Просим ребят представить домашнее задание.

Представьте ваш товар.

Кто матрёшку сделал, я не знаю.

Но известно мне, что сотни лет

Милая матрёшка, как живая,

Покоряет весь наш белый свет.

Белгородская матрёшка

Не стареет сотню лет.

В красоте, в таланте русском

Весь находится секрет.

— Что узнали из текста?

— Объясните смысл последнего предложения.

— Разберите второе предложение по членам предложения.

— По значению обстоятельства делятся на основные виды. Назовите их.

Подведение итогов урока показывает, что изучение родного языка на этнокультурном материале служит одной из важнейших целей образования — формированию языковой личности, активизации познавательной деятельности, направленной как на усвоение теории языка, так и на развитие речи учащихся.

Итак, применение в учебном процессе местного материала способствует формированию познавательной активности, повышает культуру речи, вырабатывает эмоционально-ценностное отношение к языку, истории и традициям, активизирует мыслительную деятельность, обогащает нравственно, формирует потребность в самосовершенствовании и саморазвитии.

Литература:

1. Греханкина, Л. Ф. От регионального компонента к регионализации образования / Л. Ф. Греханкина. — М., 2011. — 186 с.
2. Дейкина, А. Д. Формирование культуроведческой компетенции учащихся при обучении русскому языку / А. Д. Дейкина. — М., 2005.
3. Кадола, Т. А. Региональный лексический компонент на уроках русского языка / Т. А. Кадола // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2012. — № 2. — С. 32–40

Об опыте применения элементов предметно-языкового интегрированного обучения в 3-м классе

Чурбакова Полина Давыдовна, студент магистратуры
Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева

В современных реалиях знание одного или даже нескольких иностранных языков стало необходимо. Однако, многие ученые задаются вопросом: как увеличить уровень знания иностранного языка в условиях общеобразовательной школы. Одним из решений данной проблемы может считаться метод предметно-языкового интегрированного обучения.

Основоположник данного метода Дэвид Марш приводит следующее определение: Предметно-языковое интегрированное обучение — это двунаправленный образовательный подход, при котором язык используется для изучения и преподавания, как языка, так и предмета одновременно [6, с. 16].

Изучение предмета и языка встречается не только в методе предметно-языкового обучения. Кроме данного метода существуют также иностранный язык для специальных целей, а также преподавание профессиональных дисциплин на иностранном языке. Данные методы нередко встречаются в программах российских вузов. Однако, в отличие от метода-предметно-языкового интегрированного обучения, данные методы применяются только в высшей школе, в то время как метод предметно-языкового интегрированного обучения может применяться в начальной, средней и старшей школе.

Существует достаточное количество публикаций по применению данного метода на этапе среднего и основного общего образования, но на этапе начального общего образования данный метод почти не применяется. Однако, по мнению С. А. Гудковой и Н. В. Яшиной, интеграция иностранного языка и предметов начальной школы не только возможна, но и весьма успешна [2, с. 31]. Рассмотрим особенности применения метода предметно-языкового интегрированного обучения в начальной школе.

Основными особенностями обучения иностранному языку в начальной школе являются использование игр, наглядности, коммуникативная направленность, учет возрастных особенностей обучающихся (кратковре-

менное внимание, неусидчивость, быстрая утомляемость) [5, с. 33].

Применение предметно-языкового интегрированного обучения позволяет избежать механического запоминания слов, повышает мотивацию, а также способствует установлению межпредметных связей у обучающихся. При применении данного метода урок должен содержать 4 компонента: communication, content, culture, cognition. Данная модель называется 4с и была разработана Д. Маршем. «Content» означает, что у урока имеется предметный компонент (с чем интегрируем урок иностранного языка), например, литература, музыка, биология и т. д. Компонент «communication» отвечает за коммуникацию обучающихся на уроке, то есть обучающиеся обсуждают тему урока, используя рабочий (в наших реалиях — английский) язык. «Culture» расшифровывается как культура общения, в которой обучающиеся во время работы приходят к общему мнению [4, с. 5]. Культурой данный компонент был назван из-за того, что изначально метод CLIL был разработан для полиязыковых и поликультурных сообществ, а значит, культурные нормы каждого обучающегося были разными. Условием реализации данного компонента будет являться достижение общего результата путем прихода к общему мнению представителей разных культур. «Cognition» представляет мыслительную деятельность, что означает, что на интегрированном уроке обучающимся не будет дана готовая информация, переведенная на их рабочий язык, а они придут к этой информации путем мыслительных действий. Таким образом, при применении данного метода педагогу нужно разработать особый обучающий текст, который будет состоять не из фактов, а содержать в себе схемы, диаграммы и иллюстрации.

Таким образом, урок с применением элементов предметно-языкового интегрированного обучения обеспечивает применение наглядности посредством специального текста, смену видов деятельности для реализации компонентов cognition и communication, а значит обучающиеся

не будут утомляться и из внимание будет сконцентрировано на разных задачах, ведущих к одной цели. Кроме того, данная модель тесно перекликается с коммуникативным подходом в образовании, где на первое место ставится общение.

На основе анализа УМК «Английский в фокусе» для 3 класса Н. И. Быковой, Д. Дули, М. Д. Поспеловой, В. Эванс можно выделить темы и интегрировать их со следующими предметами:

- School again (1b) + математика;
- Fun with numbers (2b) + математика;
- The toy soldier (все части) + литературное чтение;
- Paint it Blue (4b) + изобразительное искусство;
- Tell me a story + литературное чтение;
- Clever animal (10b) + математика;
- What kind of animals? + окружающий мир;
- Animals down under + окружающий мир;
- Family crest + изобразительное искусство;
- The Twelve Months + литературное чтение [1].

Рассмотрим разработку одного из серии уроков с использованием элементов предметно-языкового интегрированного обучения для 3 класса, апробированной в МАОУ СШ № 143 г. Красноярск. Данный урок был разработан на основе темы «Fun with numbers» из Модуля 1 «School days!» и интегрирован с уроком математики. Целью данного урока являлись актуализация изученного лексического материала, повторение темы периметр по математике, а также изучение лексического материала по теме геометрические фигуры.

На мотивационно-вступительном этапе урока после приветствия и речевой разминки обучающиеся познакомились с новыми лексическими единицами «triangle», «circle» и «square». Далее, в парах, они поучили карточки с названиями геометрических фигур и изображениями,

которые по форме напоминали эти фигуры. Задачей обучающихся являлось разделить данные изображения на группы по фигурам, а также составить предложения по образцу.

На оперативно-познавательном этапе урока обучающимся было предложено вспомнить, как правильно читать примеры. На доске было написано несколько примеров, который нужно было прочесть. После прочтения при меров несколькими обучающимися, обучающиеся снова работают в парах. Обучающимся раздаются парные карточки, где у одного из обучающихся написан ответ, а у другого — только пример. Они решают примеры и читают их друг другу. Тот, у кого ответ — проверяет товарища.

После повторения арифметики, обучающиеся знакомятся с понятием периметра на английском языке. Тут необходимо отметить, что на русском языке они уже знакомы с понятием периметра и умеют его вычислять. Обучающиеся делятся на группы по 3 человека, каждой группе дается фигура, линейка и бланк решения. Задачи обучающиеся распределяют между собой. Одному обучающемуся необходимо измерить фигуру, второму — составить пример и решить его, а третьему — составить предложения на английском и записать их в бланке ответов. Таким образом, каждый из обучающихся вносит свой вклад в групповую работу и ощущает собственную ценность.

На рефлексивно-оценочном этапе была проведена рефлексия, были подведены итоги и дано домашнее задание.

Таким образом, использование элементов предметно-языкового интегрированного обучения в начальной школе не только возможно, но и актуально, интересно, развивает у обучающихся межпредметные связи, что заявлено требованиями ФГОС [3], и готовит их к использованию данного метода в средней и старшей школе.

Литература:

1. Быкова Н. И., Дули Д., Поспелова М. Д., Эванс В. Английский язык. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций: в 2 частях / — 13-е изд., перераб. — М.: Express Publishing: Просвещение, 2023.
2. Гудкова С. А., Яшина Н. В. Методические возможности использования CLIL-технологии при преподавании английского языка в начальной школе // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. — 2017. — №. 2. — С. 31–35.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-poo> (дата обращения: 27. 11. 2025).
4. Сысоев П. В., Твердохлебова И. П. Предметно-языковое интегрированное обучение в России: история вопроса и современные исследования // Иностранные языки в школе. — 2021. — №. 5. — С. 2–9.
5. Хлыбова Татьяна Борисовна Особенности формирования лексического навыка на начальном этапе обучения иностранному языку // Вестник Череповецкого государственного университета. 2009. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-leksicheskogo-navyka-na-nachalnom-etape-obucheniya-inostrannomu-yazyku> (дата обращения: 31.10.2025).
6. Marsh D., Bilingual education and content and language integrated learning. Paris: University of Sorbonne, 1994.

От сердца к сердцу: опыт социально-педагогического сопровождения

Шатова Марина Сергеевна, воспитатель
МБДОУ детский сад № 47 г. Белгорода

В статье представлен практический опыт социального педагога муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 69 г. Белгорода по социально-педагогическому сопровождению детей. Рассматриваются ключевые направления работы: диагностика, групповая и индивидуальная развивающая деятельность, профилактика и разрешение конфликтов, а также важнейшее взаимодействие с родителями. Через призму конкретных примеров, включая кейс, автор раскрывает методы (игровую терапию, коммуникативные игры, арт-техники), направленные на формирование социального интеллекта, эмоциональной компетентности и успешной адаптации детей в коллективе. Статья подчеркивает роль социального педагога как создателя безопасной среды для развития личности ребенка и наведения мостов между семьей и образовательным учреждением.

Ключевые слова: социальный педагог, дошкольное образование, социально-педагогическое сопровождение, социальная адаптация, эмоциональный интеллект, игровая терапия, разрешение конфликтов, работа с родителями.

Социальный педагог в детском саду — это не просто должность, это особая роль, особая позиция «включенного наблюдателя» и активного участника детско-взрослого сообщества [1]. Это мост между внутренним, часто очень хрупким миром ребенка и большим социумом с его правилами и требованиями; между приватным пространством семьи и общественным пространством образовательной организации; между детским «хочу» и социальным «можно». Работая в МАДОУ д/с № 69, я каждый день убеждаюсь: наша главная миссия — не исправить, а предупредить, не навязать правила извне, а помочь ребенку принять их как необходимые и понятные, создав для этого теплую, безопасную и принимающую среду, что полностью соответствует гуманистическим принципам ФГОС ДО [6]. Это кропотливая работа по выращиванию социальной компетентности, где результат — это не мгновенное изменение поведения, а долгий процесс внутреннего роста.

Основа основ: диагностика, наблюдение и установление контакта

Вся системная работа строится на трех китах: профессиональной диагностике, внимательном недирективном наблюдении и, что самое важное, установлении искреннего, доверительного контакта с ребенком. Для социального педагога критически важно увидеть не просто «проблемного» или «неудобного» воспитанника, а целостную, уникальную личность в сложном контексте её отношений, истории и текущей ситуации [3, 8].

Как малыш входит в группу? Как ищет себе занятие? Какие стратегии использует для привлечения внимания сверстников и взрослых — конструктивные или деструктивные? Умеет ли он распознавать и называть свои эмоции (злость, обиду, радость, грусть) словами, или его речь подменяется действием — толчком, криком, слезами? Как реагирует на отказ, на проигрыш, на необходимость ждать своей очереди? Ответы на эти вопросы мы получаем не из тестов, а из живого, ежедневного взаимодействия. Часто за внешними проявлениями — агрессией, замкнутостью,

гиперактивностью, тревожной прилипчивостью — скрывается глубокий пласт внутренних трудностей: неуверенность в себе, дефицит позитивного внимания взрослых, недостаток социального опыта или невидимые постороннему глазу сложности в семейной системе.

Ключевым и самым естественным инструментом диагностики и установления контакта для дошкольника является игра [2, 4]. Именно в свободной, неструктурированной игре ребенок раскрывается наиболее искренне и полно, проецируя вовне свои страхи, конфликты и желания. Поэтому в моем профессиональном арсенале центральное место занимают сеансы игровой терапии, где я следую за инициативой ребенка, и структурированные сюжетно-ролевые игры («Семья», «Больница», «Детский сад», «Магазин»), которые я специально организую для отработки конкретных навыков. Здесь мы вместе учимся договариваться о ролях, делиться «имуществом», сочувствовать «больному» мишке, разрешать игровые споры, проживая и усваивая модели поведения в безопасном пространстве. Эффективным дополнением служат техники психогимнастики, позволяющие через движение и телесные упражнения развивать эмоциональную сферу, снимать мышечные зажимы и учиться распознавать эмоции по невербальным сигналам [5].

Стратегические направления работы: системный подход от группы к индивидуальности

Моя деятельность строится по принципу концентрических кругов, от работы с широкой группой к точечному индивидуальному сопровождению, не забывая о ключевом звене — семье.

1. Групповая развивающая и профилактическая работа. Это фундамент для создания благоприятного социально-психологического климата в группе. Я регулярно провожу занятия в мини-группах (6–8 человек), которые носят не учебный, а тренинговый характер. Их цель — целенаправленное развитие социального интеллекта и эмоциональной грамотности [2, 9]. Мы читаем и сочиняем

«терапевтические» сказки, метафорически отражающие типичные детские страхи и конфликты (страх темноты, jealousy к младшему sibling, ссоры с другом).

Активно используются арт-техники: рисование эмоций красками («Какого цвета твоя радость?»), лепка из пластика или глины состояния «гнева» с последующим его «превращением» во что-то доброе, создание коллажей «Мой дружный класс» [10]. Коммуникативные игры по Фопелю и другим авторам [4] — неотъемлемая часть занятий. Это игры, где успех принципиально невозможен в одиночку: «Слепой и поводырь», «Собираем пазл вместе», «Волшебный клубочек». Они мягко, но настойчиво учат кооперации, взаимопомощи, умению слушать и договариваться.

2. Индивидуальное педагогическое сопровождение. Это углубленная, персонализированная работа с ребенком, переживающим трудную жизненную ситуацию, демонстрирующим устойчивые поведенческие сложности (агрессия, аутизация, тревожность) или оказавшимся в положении «изгоя» или «невидимки» в детском коллективе. Здесь выстраивается индивидуальный маршрут, основанный на установлении глубокого контакта и доверия. Форматы разнообразны: регулярные беседы у «ковра доверия» с игрушками-посредниками, совместное рисование истории проблемы и поиск её решения в сюжете, песочная терапия, где на песке разыгрываются травмирующие ситуации и находятся ресурсы для их преодоления [3, 9]. Цель — не «переделать» ребенка, а дать ему новые инструменты для понимания себя и взаимодействия с миром, помочь прожить сложные чувства, а не подавлять их.

3. Медиация и профилактика конфликтов: от инцидента к опыту. Конфликт между дошкольниками я рассматриваю не как ЧП, а как ценнейшую учебную ситуацию, возможность для социального научения. Моя роль в такой ситуации — роль медиатора, фасилитатора диалога, а не судьи или карателя. Алгоритм работы включает в себя несколько шагов: легитимация эмоций каждого («Я вижу, ты очень рассержен»; «Ты, наверное, сильно расстроилась, когда её забрали»), помощь в вербализации претензий от позиции «Я» («Мне стало обидно, когда ты меня толкнул» вместо «Он плохой!»), поочередное выслушивание сторон и совместный поиск справедливого для обоих решения [4]. Часто мы потом проигрываем эту же ситуацию с куклами или фигурками, но уже находя конструктивный выход. Это учит детей тому, что конфликт можно решать словами, а не силой.

4. Работа с родителями (законными представителями) — краеугольный камень устойчивого результата. Без партнерства, без перехода от позиции «педагог vs. семья» к позиции «педагог + семья = команда для помощи ребенку» любая, даже самая тонкая педагогическая работа будет иметь временный и поверхностный эффект [1, 7]. Моя задача здесь — быть связующим звеном и ресурсом для родителей. Это индивидуальные консультации в атмосфере конфиденциальности и безоценочности, где мы вместе анализируем не «плохое поведение», а потребности, которые за ним стоят, и ищем стратегии поддержки

в семье. Это организация тематических родительских гостиных и «круглых столов» на актуальные темы: «Детские истерики: что стоит за ними и как реагировать?», «Игра как язык общения с ребенком», «Границы и правила: как установить без насилия?», «Адаптация к саду: помощь, а не стресс». Важно создать среду, где родитель чувствует не стыд и вину, а понимание, поддержку и приобретает конкретные практические инструменты.

Один из многих случаев: история Саши (имя изменено)

Саша (5 лет) — яркий, энергичный, сообразительный мальчик. Однако в группе его побаивались и неохотно принимали в игры. Он часто решал споры силой, мог отнять игрушку, толкнуть, если что-то шло не по его сценарию. Первичное наблюдение и методики диагностики межличностных отношений [8] показали парадокс: у Саши был высокий потенциал лидера, богатая речь, но абсолютно неразвитый социальный интеллект — он не умел «считывать» эмоции других, не понимал последствий своих действий для отношений, его единственным инструментом влияния была агрессия.

На индивидуальных занятиях мы с ним через игру в рыцарей и волшебников (тема силы и справедливости была для него ключевой) начали прорабатывать альтернативные сценарии.

Мы разыгрывали ситуации: «Как попросить сокровище, а не отнять?», «Как сказать волшебнику “нет”, если он предлагает опасное приключение?», «Что делать, если твой друг-оруженосец ошибся?» [4]. В групповой работе я мягко направляла его лидерский потенциал в конструктивное русло: давала «мировотворческие» поручения (помочь воспитателю раздать материалы для творчества, быть ответственным за передачу эстафеты в командной игре), подчеркивала его успехи в сотрудничестве при всех. Параллельно велась интенсивная работа с мамой. Она, уставшая от жалоб, изначально занимала оборонительную позицию. В ходе консультаций мы сместили фокус с осуждения на понимание. Мама освоила технику «активного слушания» и «Я-сообщений», начала учить сына распознавать свои эмоции через «дневник настроения» с картинками, стала больше играть с ним в настольные игры, где нужно соблюдать правила и проигрывать [3, 7]. Через несколько месяцев системной работы Саша не превратился в паиньку. Он остался энергичным и напористым лидером, но теперь его уважали, а не боялись. Он научился предлагать, договариваться, извиняться, если был не прав, и его стали охотно выбирать капитаном команд, потому что он мог организовать игру, а не разрушить её.

Выводы и мировоззренческие итоги

Опыт работы в МАДОУ д/с № 69 г. Белгорода ежедневно подтверждает, что социально-педагогическое сопровождение — это не набор разрозненных методик, а целостная философия отношения к ребенку. Это кропотливый, часто небыстрый процесс «тонкой настройки» от-

ношений ребенка с собой и миром. Успех здесь измеряется не громкими победами и отчетами, а тихими, но фундаментальными изменениями: когда замкнутый, тревожный ребенок впервые сам, без подталкивания, тянет руку, чтобы участвовать в общей игре; когда два вчерашних «неразлучных врага», поссорившиеся из-за машинки, сами находят способ поделить её или играть по очереди; когда уставший, сомневающийся в себе родитель с облегчением и новой надеждой говорит: «Спасибо, теперь у меня есть понимание и план. Я знаю, как с ним быть».

Мы, социальные педагоги в детском саду, растим не просто будущих успешных школьников. Мы участвуем в формировании будущих друзей, коллег, супругов, родителей — психологически устойчивых, эмпатичных, социально компетентных и ответственных граждан. Мы помогаем закладывать кирпичики в фундамент их личности. И в этой возможности влиять на самое начало человеческой истории, поддерживая и направляя, — заключается высший смысл, ценность и глубокая человеческая радость нашей профессии.

Литература:

1. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога. — М.: ТЦ Сфера, 2001.
2. Шипицына Л. М., Заширинская О. В., Воронова А. П., Нилова Т. А. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. — СПб.: Детство-Пресс, 2002.
3. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. В 4-х томах. — М.: Генезис, 1998.
5. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155).
7. Шитова Е. В. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2–7 лет. — Волгоград: Учитель, 2009.
8. Смирнова Е. О., Холмогорова В. М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. — М.: Владос, 2003.
9. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. — М.: ТЦ Сфера, 2002.
10. Котова Е. В., Кузнецова С. В. Рисуночные техники в работе социального педагога. // Социальная педагогика в России. — 2018. — № 3. — С. 45–51.

Роль игры в становлении базовых коммуникативных навыков у детей раннего возраста

Шкоян Лаура Погосовна, студент

Научный руководитель: Мусихина Светлана Александровна, кандидат педагогических наук, доцент
Курганский государственный университет

Статья раскрывает значимость и важность игры у детей раннего возраста (1–3 лет). В статье предоставлен анализ онтогенеза развития игровых навыков ее эпохи и этапы. Методология исследования базируется на основе трудов современных авторов из области педагогики, коммуникации и логопедии, посвященных вопросам о значимости игры и коммуникации у детей раннего возраста.

Ключевые слова: игра, навыки, коммуникация, общение, игровой партнер, речь, ранний возраст, дети.

Практическая значимость

Статья будет полезна для воспитателей детских садов, логопедов, дефектологов, игровых терапевтов и других специалистов, работающих с детьми раннего возраста.

Введение

Игра — ведущий вид деятельности, с помощью которого малыши с самого раннего возраста учатся и познают окружающий мир, посредством изучения различных предметов, с помощью эмоционально-значимого взрослого. Именно

через игру дети учатся коммуникации поэтому основная задача близкого взрослого не упустить возможность помочь ребенку познакомиться с окружающим миром и научить его взаимодействовать с этим миром.

Проблема исследования заключается в том, что у детей, испытывающих дефицит игрового взаимодействия со взрослым в раннем возрасте, приводит к коммуникативным трудностям.

Цель исследования — провести анализ литературы на тему исследования и разработать таблицы игровых эпох и этапов у детей раннего возраста 1–3 лет, которая позволит грамотно оценивать уровень игровых навыков на каждом возрастном этапе малыша.

Коммуникация — это умение создавать и поддерживать разговор между двумя и более людьми, независимо от того используют ли собеседники вербальную речь или невербальную.

Рассматривая коммуникацию у детей раннего возраста, то можно обратить внимание на то, что малыши коммуницируют несколько иначе, они подают различные сигналы как вербальные: звуки, образы слов, так и невербальные: взгляд, улыбка, жесты и даже эмоции. Основной задачей близкого взрослого стать эмоционально значимым и приятным для малыша и научиться чувствовать эти сигналы. [3]

В книге Салли Роджерс, Лори А. Висмара «Развиваем коммуникацию и игру малыша», авторы подробно описывают как определить те или иные сигналы малыша для эффективного развития коммуникации, а также игры. [4]

Игра — это ведущий вид деятельности у ребенка, с помощью которого он познает окружающий мир, развивает воображение, мышление и речь. Так автор книги «Играючи» В. Антонова дает следующее определение: «...игра — способ маленького ребенка жить эту жизнь, способ родителей любить своего ребенка еще больше, это способ наладить коммуникацию, улучшить подражание и развить эмоциональный интеллект...». [1]

Для каждого возраста есть свои игровые эпохи и этапы, где закладываются базовые навыки формирования коммуникативного взаимодействия между малышом и взрослым.

В книге И. Ю. Захаровой, Е. В. Моржиной «Игровая педагогика», авторы предоставляют три игровые эпохи [2], которые можно представить в виде таблицы. Рассмотрим таблицу 1.

Таблица 1. Игровые эпохи

Эпоха	Возраст	Формирующие коммуникативные навыки
I. Начало формирования отношений с близкими, с окружающим миром и обнаружение себя через диалог с ними	От рождения до одного года	<ul style="list-style-type: none"> - малыш устанавливает близкие отношения со взрослым; — малыш начинает исследовать окружающую среду через игру со взрослым; — малыш подает различные знаки и сигналы (мимика и жесты) взрослому о своем дискомфорте и комфорте, что уже является своего рода диалогом; — появляются первые социальные игры совместно со взрослым; — начинает формироваться разделенное и совместное внимание с эмоционально значимым взрослым; — малыш активно начинает исследовать свойства окружающих предметов с помощью взрослого
II. Освоение физического пространства и формирование границ с миром. Появление своего «собственного»	От одного года до трех лет	<ul style="list-style-type: none"> - малыш получает эмоциональное удовлетворение от совместной игры со взрослым; — активно формируется речевая активность через различные виды деятельности, в том числе и через игру; — формируется мотивация к социальному взаимодействию со взрослым; — активно начинает формироваться имитация и подражание за взрослым и сверстниками; — у малыша расширяется сенсорный опыт от совместных сенсорных игр; — формируется предметно-практическая игра с предметами и пространством; — появляются первые символические игры
III. Осознание собственного мира эмоций и желаний, своего внутреннего мира, освоение систем взаимосвязей, появление регуляции собственного поведения на основе правил	От трех до семи лет	<ul style="list-style-type: none"> - появляются совместные сюжетно-ролевые игры со взрослым или сверстниками; — ребенок начинает играть по правилам других и устанавливать свои правила, ребенок учится договариваться со взрослым или сверстником в совместных играх; — бурно развивается воображение

Нас в большей степени интересуют те навыки, которые формируются в I и II игровую эпоху. Именно в этом возрасте закладываются базовые коммуникативные навыки у малыша. Важно не упустить момент и поддержать малыша, когда он начинает проявлять первые коммуникативные сигналы, которые в дальнейшем помогут сформировать близкие отношения, с окружающим миром. А также быть рядом чтобы помочь сформировать у ребенка те, коммуникативные навыки, которые поспособствуют освоению физического пространства и сформирует границы с окружающим миром.

Таким образом, для благополучного развития и своевременного освоения различных навыков, в том числе и коммуникативных, малышу необходимо пройти через все игровые эпохи с эмоционально значимым взрослым.

Автор книги «ИГРАЮЧИ. Сказ о том, как научить играть любого ребенка» В. Антонович выделяет 4 этапа игры [1], рассмотрим таблицу 2.

Таблица 2. Игровые этапы

Этап	Возраст	Характеристика
I. Сенсорная игра	До 1.5 лет	Начальный уровень игры малыша. Сенсорные игры включают в себя совместную деятельность, которая стимулирует органы чувств у малыша (слух, обоняние, тактильные ощущения, вкус, зрение). В сенсорных играх можно использовать различный сенсорный материал (тактильный песок, вода, пластилин, сыпучие крупы и т. д.). На данном этапе важно поддерживать эмоциональный контакт (улыбка, взгляд в глаза и т. д.) и подкреплять в ответ вокализации малыша, тем самым показывая малышу, что Вам с ним интересно и весело! Таким образом создается диалог между взрослым и малышом
II. Манипулятивная. Функциональная игра	До 3-х лет	Второй и важный этап игры в деятельности малыша, где с помощью предметов он познает окружающую среду, свойства и функции предметов, активно развивается имитация с предметами и т. д. на данном этапе игры важно подобрать «правильные» игрушки, подходящие по возрасту малыша. Задача взрослого научить ребенка пользоваться этими игрушками, показать, что кубики не только можно выстраивать в ряд, но и кидать их, стучать ими друг об друга и т. д. Также важно помнить о развитии речи в процессе игр и эмоциональной связи между взрослым и малышом.
III. Сюжетная игра	До 4-х лет	Этапы включают в себя деятельность детей, где они примеряют на себе другие роли (взрослых или животных, каких-то персонажей из мультфильмов и т. д.). Здесь ребенок проявляет свое воображение, творчество, навыки выстраивания диалога, учится соблюдать правила и играть в коллективе со сверстниками
IV. Ролевая игра, игра с воображением	От 4-х лет	

Исходя из анализа особенностей и важности игровых этапов, можно утверждать, что, помогая ребенку на каждом этапе игры, мы способствуем качественному и своевременному формированию различных навыков, в частности и коммуникативных.

Заключение

Своевременно пройденные игровые этапы является критерием успеха в формировании коммуникации у детей раннего возраста.

Важно помнить, что при взаимодействии с малышом любого возраста, необходимо уметь чувствовать и видеть моменты, когда малыш проявляет низкую мотивацию к совместному взаимодействию. Во избегании формирования негативных эмоций у малыша ко взрослому, такие моменты необходимо давать малышу паузу, делать перерывы. Так как нам важно, чтобы между взрослым и ребенком сформировались положительные эмоциональные связи.

Литература:

1. Антонович В. Играючи! Сказ о том, как научить играть любого ребёнка. / под общей редакцией М. Кузьмицкой. — Москва: ИП Толкачев, 2023. — 88 с.
2. Захарова, И. Ю. Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр / И. Ю. Захарова, Е. В. Моржина. — М.: Теревинф, 2018. — 152 с.

3. Роджерс, С. Дж. Денверская модель раннего вмешательства для детей с аутизмом: Как в процессе повседневного взаимодействия научить ребенка играть, общаться и учиться / Салли Дж. Роджерс, Джеральдин Доусон, Лори А. Висмара; [пер. с англ. В. Дегтяревой]. — Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2016. — 416 с.
4. Салли Дж. Роджерс, Лори А. Висмара Развиваем коммуникацию и игру малыша. Москва, 2024.
5. Гринспен С. На ты с аутизмом. Использование методики Floortime для развития отношений, общения и мышления / С. Гринспен, С. Уидер. — 6-е изд., М.: Теревинф, 2023. — 513 с.

Мотивация как ключевой фактор развития навыков письменной речи на иностранном языке

Шмелева Дарья Алексеевна, студент магистратуры
Московская международная академия (г. Москва)

В статье рассматривается влияние образовательной среды на языковую тревожность и мотивацию студентов при обучении письменной речи на иностранном языке. Анализируются внутренние, внешние, социальные и профессиональные аспекты мотивации, роль эмоциональной поддержки, самоофективности и метакогнитивных стратегий. Проанализированы современные методики: процессный и жанровый подходы, проектная деятельность, интеграция цифровых инструментов. Подчеркивается значение индивидуальных различий студентов и создания поддерживающей образовательной среды для повышения качества письменных навыков. Материал носит обзорно-прикладной характер и актуален для изучения преподавателями и исследователями.

Ключевые слова: языковая тревожность, письменная речь, мотивация, самоофективность, метакогнитивные стратегии.

Современная методика преподавания иностранного языка делает большой акцент на формировании и развитии навыков письменной речи. Однако практическое обучение письму вызывает существенные трудности у многих студентов высших учебных заведений, особенно у обучающихся неязыковых специальностей. Традиционные методики часто ориентированы на формальную отработку грамматических структур и словарного запаса и не учитывают мотивационно-эмоциональную сферу обучающихся, что приводит к формированию поверхностных навыков и низкой активности при выполнении письменных заданий. Следовательно, актуальной задачей становится исследование мотивационных детерминантов, которые способны повысить эффективность обучения письму и обеспечить прочные навыки, применимые в профессиональной деятельности.

В теории учебной мотивации выделяются различные подходы. Классические представления Л. С. Выготского и А. Н. Леонтьева подчеркивают роль значимой цели и мотивов деятельности в развитии учебной активности. Согласно культурно-исторической концепции Л. С. Выготского, любое обучение протекает в «зоне ближайшего развития» и требует наличия внутренней потребности, которая побуждает студента включаться в деятельность [1, с. 125]. Следовательно, мотивация выступает не внешним стимулом, а внутренним условием продвижения от актуального уровня к потенциальному.

В свою очередь А. Н. Леонтьев утверждает, что любое действие становится осмысленным только тогда, когда

у него есть мотив, связанный с более широкой деятельностью [4, с. 89–90]. В применении к обучению письму это означает, что простое выполнение упражнений ради оценки не обеспечивает устойчивой учебной активности. Студент будет стремиться совершенствовать навык лишь тогда, когда письмо становится для него инструментом достижения значимой цели — самовыражения, успешной коммуникации, построения профессиональной карьеры, что особенно актуально в контексте обучения в вузе, где мотивация развивать письменные навыки уходит на второй план.

Каждый учащийся имеет свои уникальные особенности, которые влияют на процесс обучения письму. Успех в продуцировании письменного текста зависит не только от знаний о структуре языка, но и от индивидуальных характеристик студентов, таких как уровень тревожности, самоофективность и готовность к общению на иностранном языке [2, с. 202]. Преподаватели должны учитывать эти особенности при разработке учебных планов и заданий, чтобы обеспечить максимальную эффективность обучения. Исследования Н. Д. Гальсковой показывают, что процесс письма включает в себя сложные психофизиологические компоненты, такие как внимание и мышление, которые играют важную роль в усвоении иностранного языка [3, с. 235–238]. Учащиеся развивают навыки анализа и логического построения текста, что также способствует улучшению их устной речи.

Процесс обучения письму отличается от устной практики тем, что требует длительного сосредоточения, пла-

нирования, работы с лексикой и структурой. Письмо предполагает использование метакогнитивных стратегий: планирования, мониторинга, редактирования. Мотивация непосредственно влияет на готовность студента применять данные стратегии: мотивированный учащийся с большей вероятностью будет осуществлять предварительное планирование текста, проводить самооценку и вносить правки [2, с. 203–204]. Внутренняя мотивация усиливает стремление к совершенствованию, тогда как внешняя мотивация часто направляет усилия на получение оценки или выполнение формальных требований.

Таким образом, мы выделили основные виды мотивации, которые встречаются среди студентов, изучающих иностранный язык:

1. Внутренняя мотивация, которая включает в себя интерес к теме, удовольствие от процесса самовыражения и творчества. Такие задания, как эссе на личные темы или творческие блоги, активизируют внутреннюю мотивацию к формированию и развитию письменных навыков.

2. Внешняя мотивация, к которой относятся оценки, требования учебного плана, перспективы карьерного роста и сертификации (например, сдача международных экзаменов). Главное отличие внешней мотивации от внутренней заключается в том, что внешняя эффективна на начальных этапах формирования письменных навыков, в то время как внутренняя способна поддерживать мотивацию на более поздних этапах изучения иностранного языка.

3. Социальная мотивация, включающая в себя желание взаимодействовать с другими, участвовать в совместных проектах, получать обратную связь от сверстников и носителей языка — иными словами, получать мотивацию от окружения.

4. Профессиональная мотивация, которая делает акцент на понимании практической ценности письменной речи для будущей профессии. Для этого предлагаются такие задания, как написание резюме, деловая переписка, подготовка отчетов и публикаций и т. д.

Помимо вышеописанных мотиваций существует такая мотивация, которая связана с эмоционально-личностными факторами студента. В контексте высшего образования именно эти факторы нередко становятся ключевыми в формировании мотивации студентов к развитию письменных навыков на иностранном языке. Университетская среда предъявляет к студентам высокие требования: от них ожидают умения писать академические тексты (эссе, рефераты, научные статьи), оформлять отчеты и готовить резюме на иностранном языке. Эти задачи воспринимаются как более сложные и ответственные, чем школьные упражнения, что часто усиливает тревожность.

Недавние исследования подтверждают, что тревожность при письме на втором языке (L2 writing anxiety) существенно влияет на структуру, организацию и когнитивную сложность письменной речи. В частности, за-

рубежные исследования показали, что высокий уровень письменной тревожности снижает способность студентов справляться с задачами высокой сложности и увеличивает когнитивную нагрузку при написании текста, что отрицательно сказывается на качестве и точности письменных высказываний [7].

В то же время интервенции, направленные на **развитие самоэффективности (self-efficacy)** и использование **метакогнитивных стратегий**, оказывают значительное положительное влияние на письменную деятельность студентов. Исследования показали, что обучение, ориентированное на повышение уверенности в собственных способностях к письму, приводит к улучшению как уверенности студентов в письме, так и качества создаваемых ими текстов [8]. Они также подтвердили, что применение метакогнитивных стратегий в сочетании с поддержкой самоэффективности и адаптацией к различным формам обучения снижает тревожность и повышает продуктивность письменной работы у студентов в разных режимах обучения [9].

В дополнение исследователи отмечают, что удовольствие от процесса письма (writing enjoyment) и мышление роста (growth mindset) наглядно демонстрируют взаимосвязь между внешними обстоятельствами и внутренней мотивацией. Они способствуют более активной вовлеченности студентов, повышают устойчивость к когнитивным нагрузкам и стимулируют самостоятельное развитие навыков письма [9].

Среди отечественных стоит выделить публикации о проблемах языковой тревожности у студентов языковых [6] и неязыковых [5] вузов, где было исследовано то, как разные аспекты образовательной среды (методы преподавания, стиль обратной связи, отношение преподавателя и сверстников) влияют на уровень языковой тревожности. Установлено, что более «поддерживающая» среда — с мягкой критикой и возможностью исправлений — характерна для студентов с низкой тревожностью. Таким образом, если преподаватель создает поддерживающую, дружелюбную среду, тревожность снижается, что способствует большей уверенности в письменных заданиях.

Для поддержания и развития мотивации в обучении письму рекомендуется сочетать несколько методических подходов:

1. Процессный подход (process writing) [7]: фокус на этапах — планировании, написании черновика, редактировании и оформлении финальной версии.

2. Жанровый подход (genre-based) [7; 8]: обучение письму в разных функциональных жанрах (эссе, отчет, деловое письмо, резюме) помогает студентам понимать коммуникативную цель текста.

3. Проектная деятельность [6]: групповые проекты и публикация результатов (электронный журнал, блог, стенд).

4. Интеграция цифровых инструментов [9]: использование платформ для совместной работы (Google Docs, Padlet), блогов, LMS для публикации и обратной связи.

5. Дифференциация и адаптация [7]: подбор заданий с учетом уровня языка и интересов студентов.

6. Рефлексия и самооценка [7]: регулярные практики самоконтроля, рубрики и чек-листы помогают студентам видеть прогресс и ставить для себя новые цели.

Анализ разных источников позволил составить примеры учебных заданий, ориентированных на развитие мотивации при обучении письму, которые можно внедрить в учебный процесс для качественного развития письменных навыков на иностранном языке:

1. Эссе «Моя профессиональная цель» (уровень A2–B1): студенты пишут эссе на 250–300 слов о своей будущей профессии, аргументируют выбор, описывают необходимые навыки.

2. Блог-проект (уровень B1–B2): группа студентов ведет блог на английском языке по теме «Work and Career»; каждая неделя — новая публикация, комментарии и peer-feedback.

3. Деловая переписка (уровень B2): составление резюме и сопроводительного письма на английском языке для реальной вакансии.

4. Рефлексивный дневник (уровень A2+): краткие записи о проделанной работе, трудностях и успехах; стимулирует метакогнитивные процессы и внутреннюю мотивацию.

Важно отметить, что данная статья носит обзорно-прикладной характер и не содержит результатов эмпирического исследования с репрезентативной выборкой. Перспективными направлениями являются: проведение квазиэкспериментов по внедрению в частную преподавательскую практику, а также в систему общего школьного образования проектной деятельности и цифровых инструментов, лонгитудинальные исследования динамики мотивации в течение академического года, разработка адаптированных рубрик для разных профессиональных направлений.

Литература:

1. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. — М. : Лабиринт, 1999. — 362 с.
2. Основы методики обучения иностранным языкам : учеб. пособие / Н. Д. Гальскова, А. П. Василевич, Н. Ф. Коряковцева, Н. В. Акимова. — М. : КноРус, 2017. — 390 с.
3. Гальскова, Н. Д. Теория обучения иностранным языкам : лингводидактика и методика : учеб. пособие для студентов лингв. ун-тов и фак. иностр. яз. высш. пед. учеб. заведений / Н. Д. Гальскова, Н. И. Гез. — М. : Академия, 2009. — 336 с.
4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Смысл, 2005. — 352 с.
5. Зверева, Л. И. Исследование проблемы языковой тревожности и пути ее преодоления при изучении иностранного языка в вузе / Л. И. Зверева // Вестник Педагогического университета. — 2022. — № 6-2 (101). — С. 56–65.
6. Чермошенцев, В. Ю. Влияние образовательной среды на возникновение языковой тревожности у студентов языкового вуза / В. Ю. Чермошенцев // Наука в мегаполисе. — 2025. — № 7 (75). — URL: <https://www.mgpu-media.ru/issues/issue-75/razvitie-i-vozpitanie-lichnosti/vliyanie-obrazovatelnoj-sredy-na-vozniknovenie-yazykovoj-trevozhnosti-u-studentov-yazykovogo-vuza.html>
7. Güvendir, E. L2 Writing Anxiety, Working Memory, and Task Complexity in L2 Written Performance / E. Güvendir, K. Uzun // Journal of Second Language Writing. — 2023. — Vol. 60. — P. 101016. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1060374323000541>
8. Jiang, H. Enhancing College English Writing Through Self-Efficacy-Based Instruction / H. Jiang // Frontiers in Psychology. — 2025. — Vol. 16. — P. 1668324. — URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1668324>
9. Metacognitive Strategies, Writing Self-Efficacy and Writing Anxiety in Different Learning Modes: A Two-Wave Longitudinal Model / X. Shen, L. Ismail, J. J. Jeyaraj, M. F. Teng // System. — 2024. — Vol. 126. — P. 103485. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0346251X24002677>

Роль школьного театра в предупреждении травли у подростков

Щукина Анна Игоревна, студент магистратуры
Московский городской педагогический университет

Школа играет ключевую роль в социализации подрастающего поколения, формируя личность, систему ценностей и поведенческие установки детей и подростков. Вместе с тем школа нередко становится ареной проявления агрессивных тенденций среди учеников, одна из форм которых — травля. Последняя несет серьезные угрозы психическому благополучию ребенка, отрицательно сказываясь на уровне самооценки, учебной успешности и общем состоянии здоровья.

Статья направлена на выявление возможностей театрального искусства в качестве инструмента профилактики травли в учебных заведениях. Автор подчеркивает потенциал театра как способа воспитания эмоционального интел-

лекта, эмпатии и терпимого отношения, создающего благоприятные условия для полноценного развития личности учащихся.

Основная цель исследования состоит в определении значения школьного театра в деле профилактики травли и создании здоровой образовательной среды. В связи с этим были определены следующие исследовательские задачи: изучить природу и последствия травли для развития подростка; выявить значение школьного театра в формировании ответственности и социально-значимых навыков; определить эффективность включения театрализованных постановок в комплекс мер по борьбе с травлей.

Методологически исследование базировалось на анализе специальной литературы, проведении опросов классных руководителей, на проведении школьными психологами социометрии в классах, а также на наблюдении за участниками театральной студии.

Ключевые слова: школьный театр, подростковый возраст, агрессия, травля, театральная постановка

Введение

Школьный театр — это кружок или студия в школе, направленные на развитие личности через театральную деятельность.

Подростковый возраст — переходная стадия между детством и взрослостью характеризующаяся половым созреванием.

Агрессия — категория обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также подверженных негативным проявлениям.

Травля — агрессивное поведение, осуществляемое одним человеком или группой лиц в отношении другого человека с целью унижения, запугивания или подавления.

Театральная постановка — спектакль, созданный в стенах школьного театра.

Проблематика травли остается актуальной для большинства современных образовательных организаций России, затрагивая значительную долю учеников. Согласно статистическим данным, примерно треть студентов периодически сталкиваются с проявлениями травли [1].

Психологи обращают внимание на необходимость превентивных мер по отношению к случаям травли, так как её последствия оказывают длительное воздействие на дальнейшее развитие подростка. Ученики, ставшие объектами подобного обращения, значительно чаще подвержены депрессии, испытывают повышенную тревожность, имеют расстройства сна и демонстрируют черты антисоциального поведения. Ключевым фактором предотвращения травли выступает создание доброжелательной социальной обстановки в учебном заведении, повышение психологической грамотности среди учащихся и обучение эффективным методам коммуникации и сотрудничества.

Термином «травля» обозначается агрессивное поведение, осуществляемое одним человеком или группой лиц в отношении другого человека с целью унижения, запугивания или подавления. Обычно жертва травли испытывает чувство беспомощности перед агрессором и чувствует себя изолированной от группы одноклассников.

Исследователи выделяют несколько форм травли, каждая из которых имеет специфические признаки и особенности воздействия на жертву:

1. Физическая травля. Физическое насилие включает удары, пинки, толкания и другие формы физического контакта, направленные на причинение боли или вреда здоровью жертвы. Этот тип травли наиболее очевиден и легко распознаётся педагогами и родителями.

2. Психологическая травля. Этот тип травли выражается в вербальных нападениях, распространении слухов, игнорировании или изоляции жертвы от коллектива. Подобная форма травли менее заметна окружающим, однако её последствия зачастую оказываются тяжелее физических воздействий.

3. Кибербуллинг. Современная технология сделала возможным распространение негативных сообщений и изображений посредством электронных устройств. Это позволяет злоумышленникам продолжать травлю даже вне школы, создавая условия постоянного стресса для пострадавшего ребёнка.

Особенность травли заключается в ее систематическом характере, порождаемом целенаправленными действиями агрессоров, направленными на подавление жертв. По мнению многих исследователей, а также Кона И. С. можно выделить четыре основных признака травли: преобладание агрессивных действий, циклический характер актов агрессии, наличие четкого распределения ролей, неравенство сил между сторонами конфликта [3].

Среди последствий травли отмечаются психологический дискомфорт, снижение самооценки, ухудшение успеваемости, изоляция от окружения, нервозность и тревога, депрессивные состояния, нарушения сна и питания, вплоть до серьезных психологических расстройств и попыток суицида [5].

Таким образом, предотвращение травли должно стать приоритетом для каждого образовательного учреждения. Рассмотрим театр, как инструмент профилактики.

Театр, как вид искусства, способен оказать значительное воздействие на воспитание личностных качеств учеников. Театральные занятия способствуют развитию воображения, коммуникативных способностей, эмоционального интеллекта и творческих компетенций. Театр помогает подросткам осознать свою индивидуальность, повысить уровень самовосприятия и уверенности в себе, что снижает вероятность вовлечения в деструктивные отношения.

Роль театра в профилактике травли очень велика. Участие подростков в спектаклях развивает творческий потенциал, укрепляет уверенность в своих силах, повышает способность человека контролировать свои эмоции и внимательнее относиться к чувствам других людей.

В процессе репетиций участники работают в команде, вместе преодолевают трудности и испытывают целый спектр чувств и эмоций от вовлечения в общее дело. В коллективе складывается доверительная и безопасная атмосфера, которая благотворно влияет на каждого подростка.

Важно отметить, что в процессе занятий и работой над спектаклем у детей развивается богатое воображение, с помощью которого можно решать педагогические задачи. Так, Л. С. Выготский писал о том, что благодаря

развитому воображению, судьбы вымышленных героев в книгах и на сцене театра могут увлечь и заставить глубоко сопереживать им [2].

Исследование эффективности театра в профилактике травли

Для оценки влияния театральных мероприятий на профилактику травли было проведено исследование среди учеников 7-х и 8-х классов одной московской школы. Для формирования группы участников исследования была проведена социометрия в классах, а также было проведено анкетирование классных руководителей с целью выявления детей, склонных к проявлению агрессии в классах (рисунок 1).

Анкета
для выявления детей, склонных к проявлению агрессии в классе

Оцените каждого обучающегося в Вашем классе по данным критериям. Выбрать необходимо только один ответ, наиболее подходящий ребенку. Если есть сомнения и не знаете, что выбрать, отметьте два варианта.

Класс _____ Классный руководитель _____

ФИО обучающегося _____

№	Признак агрессивного поведения обучающегося	Никогда	Редко	Часто
1	Использует обидные прозвища в адрес одноклассников			
2	Высмеивает одноклассников			
3	Склонен к конфликтам			
4	Проявляет физическую силу в отношении одноклассников			
5	Ведет себя демонстративно-вызывающе			
6	Демонстрирует враждебность			
7	Ведет себя как неформальный лидер			

Рис. 1

В исследовании приняли участие десять учеников, которых впоследствии распределили на две группы: первая группа участвовала в школьной постановке, посвящённой проблеме травли («Тебя здесь не ждали»), тогда как вторая продолжала учиться по стандартной программе.

Полученные результаты подтвердили предположения о положительной динамике в группе, занимающейся театром: школьники продемонстрировали возросший уровень эмпатии и осознания нужд других членов коллектива, улучшились навыки разрешения конфликтов, сократилось количество проявлений агрессии и травли в классе. Экспериментальное исследование подтвердило положительное влияние театральных мероприятий на профилактику травли: дети из экспериментальной группы показали высокие показатели сплоченности, эмпатии и эффективного решения конфликтов, снизился уровень травматичных ситуаций в классе.

Заключение

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о значительной роли школьного театра в профилактике травли. Регулярное участие в театральных постановках формирует важные компетенции, необходимые для успешного социального взаимодействия, предотвращает возникновение травмирующих ситуаций и улучшает общую обстановку в классе. Школьный театр является неоспоримым инструментом профилактики негативных проявлений [4]. Важно отметить, что эффективная профилактика требует комплексного подхода, включающего просветительную работу с детьми, поддержку учителей и активное взаимодействие семьи и школы. Включение театральных методик в образовательный процесс позволит создать комфортную среду для всех обучающихся, минимизирует риски возникновения травли и повысит качество образования в целом.

Литература:

1. Быкова С. А., Истомина С. В. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2016 Том 22
2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — СПб.: СОЮЗ, 1997. — 96 с
3. Кон И. С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс]. — Режим доступа http://valery-159.narod.ru/mnd/bullying_kon.htm (дата обращения: 1.11.2025)
4. Никитина А. Б. Школьный театр как образовательный инструмент // Управление культурой. 2024. № 2. С. 17–24
5. Сластихина О. А., Желонкина Ю. Н., Южакова И. О. Буллинг в школьной среде и его профилактика. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41194829> (дата обращения: 29.10.2025)

Проблемы травм и перегрузок в дистанционном обучении по дисциплине «Физическая подготовка» в сфере высшего образования

Юхтина Арина Алексеевна, студент

Научный руководитель: Поддубная Татьяна Владимировна, старший преподаватель
Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации

Статья посвящена изучению проблем травм, перегрузок и способам их решений в дистанционном обучении по дисциплине «Физическая подготовка» в сфере высшего образования. В статье рассмотрены различные форматы дистанционных учебных занятий в вузах и выявлены основные причины травматизма и перегрузок студентов. Статья предлагает ряд мер по снижению травматизма и перегрузок у студентов при дистанционном обучении по дисциплине «Физическая подготовка».

Ключевые слова: травмы, перегрузки, дистанционное обучение, физическая подготовка, студенты.

В современном образовательном пространстве дистанционное обучение становится актуальным и востребованным, особенно в сфере дисциплины «Физическая подготовка» студентов высших учебных заведений. Несмотря на преимущества гибкости и доступности, данный формат сталкивается с рядом проблем, связанных с травмами и перегрузками у обучающихся. Недостаточный контроль и индивидуальный подход, ограниченные возможности для правильной техники выполнения упражнений и отсутствие мотивации могут способствовать развитию травм и переутомления у студентов. Исследование этих проблем важно для разработки методов профилактики и повышения качества дистанционного обучения, что способствует сохранению здоровья и физической формы студентов в условиях современного высшего образования.

Дистанционные учебные занятия по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах — это формат, при котором студенты и преподаватели взаимодействуют на расстоянии с использованием образовательных технологий. Такие учебные занятия проводятся в условиях, когда студенты по различным причинам отсутствуют в очном формате обучения, например, из-за пандемии COVID-19. Стоит отметить форматы проведения дистанционных занятий по физической подготовке: онлайн-тренировки в режиме видеоконференции, видеоуроки с комплексами упражнений для самостоятельного выполнения, Индивидуальные занятия (например, преподаватель предлагает комплекс упражнений с описанием техники выполнения, а студент фиксирует выполнение на видео и отправляет преподавателю), занятия с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) под руководством преподавателя (в ЭИОС могут быть размещены презентации, текстовые документы, готовые видеолекции) [1].

Следует отметить, что выполнение заданий, включенных в содержание учебных занятий, предполагает наличие у занимающихся необходимых знаний о влиянии на организм применяемых средств, методических умений их практического выполнения, контроля и регулирования нагрузки, проведения восстановительных мероприятий. Опыт проведения занятий в дистанционном режиме указывает на недостаток теоретических знаний и методических умений у обучаемых вузов, что определяет актуальность решения данной проблемы.

В статье Шадиловой Ирины Сергеевны и Лебедевой Ольги Львовны отмечается, исходя из результатов практики введения такого формата в вузе, что, занимаясь самостоятельно, есть риск перенапряжения, травмы сухожильно-связочного и мышечного аппаратов. При этом стоит учитывать, что студенты вуза, в котором проводили данную практику, являлись членами сборной, то есть они имели достаточно хорошие теоретические знания, но даже при этом факторе при проведении дистанционных

занятий по физической подготовке все равно присутствовал травматизм и перегрузки [7, с. 384].

Стоит также отметить результаты международного опроса с использованием приложения *Freeletics Bodyweight* 2022 года. Целью данного исследования был анализ частоты и характера спортивных травм у пользователей метода тренировок с собственным весом, основанного на использовании приложения для смартфона (*приложение Freeletics Bodyweight*). Онлайн-анкета, основанная на современных проверенных методах эпидемиологического наблюдения, была разработана с использованием статистического веб-сайта *SurveyMonkey*. С подписчиками *приложения Freeletics Bodyweight* связались по онлайн-ссылке. Регистрировалась частота травм, определяемая как событие, приводящее к перерыву в тренировках не менее чем на 1 день. Был зарегистрирован и классифицирован тип травмы. Кроме того, всех участников спросили, признают ли они какие-либо положительные или отрицательные последствия для своего субъективного состояния здоровья. Собранные данные были проанализированы с помощью статистического сервиса *SurveyMonkey*.

В общей сложности 4365 пользователей *Freeletics* ответили на вопросы анкеты, 3668 заполненных форм стали предметом дальнейшего исследования. По данным пользователей *приложения Freeletics*, распространённость травм составила 24 % среди мужчин и 21 % среди женщин. Чаще всего пользователи сообщали о травмах плеча (29 %) и коленного сустава (28 %), а также о растяжениях (28,5 %) и других травмах мышц (14,4 %). Было подсчитано, что частота травм составляет 4,57 на 1000 часов, при этом у опытных пользователей травмы случаются реже. Большинство участников отметили явное положительное влияние обучения с помощью приложения на состояние их здоровья [3].

Таким образом, на основании результатов опроса подтверждается, что травматизм при дистанционном формате учебного занятия по дисциплине «Физическая подготовка» достаточно высок, особенно у людей, впервые занимающихся спортом, с этим необходимо связать нехватку теоретических знаний и опыта индивидуальных тренировок. В связи с отсутствием необходимой физической подготовки у студентов, у которых не поставлена техника выполнения физических упражнений риск получения травм возрастает. Распространёнными травмами являются: плечевой, коленные суставы и растяжения мышц. Следует отметить, что данные травмы связаны еще с перенагрузками и отсутствием грамотного выстроенного плана тренировок, соблюдающего режим восстановительного периода.

Таким образом, при занятиях в дистанционном формате обучения по дисциплине «Физическая подготовка» возможны следующие травмы — повреждения мягких тканей, связок, мышц и сухожилий, вывихи суставов, переломы костей и хрящей и другие. Травмы могут быть острыми (возникают в результате внезапного воздей-

ствия травмирующего фактора) и хроническими (результат многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определённую область тела).

Отметим некоторые причины травматизма на занятиях физической культурой: организационные недостатки — непродуманная организация занятия, слабая дисциплина, неподготовленность инвентаря, ошибки в методике — нарушение дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся, недостаточное материально-техническое оснащение — ненадёжное крепление спортивного оборудования, выявленные дефекты снарядов, неблагоприятные метеорологические условия — высокая или низкая температура воздуха, ветер, атмосферные осадки, внутренние факторы — состояние утомления, переутомления, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, перерывы в занятиях, недостаток индивидуального контроля правильной техники упражнений.

Следует отметить, что причины перегрузок являются следующие особенности: чрезмерные нагрузки без учёта потребностей организма, игнорирование разминки и заминки — без этих этапов мышцы и суставы менее эластичны и подвержены повреждениям при резких движениях и большой нагрузке, неправильная адаптация организма к нагрузкам (с началом занятий в организме запускаются стрессовые процессы, и если адаптация проходит неправильно, формируются неверные двигательные стереотипы, появляется дискомфорт и мышечный дисбаланс), обильный приём пищи перед тренировкой — это ухудшает работоспособность, способствует перераспределению крови и ухудшает кровоснабжение скелетных мышц [6].

Следовательно, для снижения рисков получения травм на учебных занятиях в дистанционном формате обучения у студентов необходимо соблюдать правила техники безопасности.

Основные меры безопасности включают правильную технику выполнения упражнений, которая является залогом безопасных тренировок. Необходимо внимательно изучать инструкции и консультироваться с тренером или использовать видеоматериалы для контроля техники. Постепенное увеличение нагрузки помогает организму адаптироваться и снижает риск переутомления. Выполнять разминку перед началом тренировки и заминку в конце основной части тренировки, а именно упражнения на растяжку, что способствуют подготовке мышц и снижают вероятность получения травм. Индивидуальный подход к тренировкам, с учетом уровня физической подготовки и состояния здоровья, позволяет избежать чрезмерных нагрузок. Необходимо прислушиваться к своему организму: при появлении боли или дискомфорта следует снизить интенсивность или сделать перерыв. Использование подходящего оборудования и замена сложных упражнений на более простые, если нет необходимого инвентаря. Соблюдение данных правил обеспечит безопасное и эффективное занятие и поможет сохранить здоровье,

мотивацию к тренировкам в дистанционном формате обучения студентов.

Таким образом, в условиях развития дистанционного обучения по дисциплине «Физическая подготовка» в сфере высшего образования выявлены значительные проблемы, связанные с риском травм и перегрузок у сту-

дентов. Не соблюдение правил техники безопасности негативно сказывается на здоровье обучающихся. Для снижения рисков получения травм и перегрузок важно внедрять системы контроля, разрабатывать адаптированные программы и обучать студентов правильной технике выполнения упражнений.

Литература:

1. Дистанционные занятия физической подготовкой в вузах [электронный формат] URL: <https://science-education.ru/article/view?id=32275>, (дата обращения: 31.10.2025)
2. Результаты международного опроса о частоте травматизации при занятии спортом в дистанционном формате [электронный формат] URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.1c51f448-69107506-14e1666a-74722d776562/https/bmc sportsscimedrehabil.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13102-022-00525-y, (дата обращения: 31.10.2025)
3. Травматизация при дистанционных занятиях физической подготовкой в вузах [электронный формат] URL: <https://e-koncept.ru/2017/771213.htm>, (дата обращения: 31.10.2025)
4. Щадилова И. С., Лебедева О. Л. Применение дистанционного формата спортивных тренировок в практике вуза // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 6. — С. 382–385.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вальтер София Юрьевна, студент

Научный руководитель: Черкасова Алина Викторовна, старший преподаватель
Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

Исследование раскрывает роль физической культуры в профессиональном становлении студентов. Анализируется структура физической культуры личности и значение профессионально-прикладной физической подготовки. Выявлено, что систематическая двигательная активность развивает не только физические качества, но и стрессоустойчивость, коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект. Основной вывод: физическая культура является ключевым инструментом профессиональной адаптации и обеспечения долголетия будущих специалистов, способствуя их общекультурному развитию.

Ключевые слова: физическая культура студентов, профессионально-прикладная подготовка, двигательная активность, профессионально важные качества, стрессоустойчивость, общекультурные компетенции, психофизическая готовность.

Physical culture in general cultural and professional training of students

Valter Sofiya Yuryevna, student

Scientific advisor: Cherkasova Alina Viktorovna, senior lecturer
St. Petersburg named after VB Bobkov branch of the Russian Customs Academy

The study reveals the role of physical culture in students' professional development. The structure of personal physical culture and the importance of professionally applied physical training are analyzed. It is revealed that systematic physical activity develops not only physical qualities but also stress resistance, communication skills, and emotional intelligence. The main conclusion: physical culture is a key tool for professional adaptation and ensuring the long-term effectiveness of future specialists, contributing to their general cultural development.

Keywords: students' physical culture, vocational-applied training, motor activity, professionally important qualities, stress resistance, general cultural competences, psychophysical readiness.

Введение

Занятия спортом и поддержание физической активности — действенный способ укрепить организм и достичь хорошей формы, что особенно важно для развития молодых людей и их дальнейшего становления как квалифицированных работников. Как важная составляющая общечеловеческой культуры, физическое воспитание наиболее эффективно, когда базируется на научных принципах, учитывающих данные физиологии, гигиены, анатомии и других смежных дисциплин.

Двигательная активность и профессиональная направленность физической культуры в жизни студентов

Физическая культура — важная составляющая образовательного процесса, которую нельзя считать менее значимой, чем остальные элементы. Вопрос стимулирования физической деятельности школьников имеет большое значение для поддержания их здоровья, поскольку сейчас наблюдается всё более выраженная малоподвижность среди молодых людей. Это связано с высокой учебной нагрузкой,

которая приходится не только на занятия в классе, но и на самостоятельную работу вне его [1]. Как следствие, многие студенты имеют проблемы со здоровьем, страдают от лишнего веса, подвержены болезням, испытывают трудности с осанкой и работой опорно-двигательного аппарата, а также жалуются на ухудшение зрения и неврологические расстройства. Низкая двигательная активность негативно влияет на различные функции развивающегося организма, выступая как фактор риска возникновения и прогрессирования разнообразных болезней.

Двигательная активность является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

Регулярные занятия спортом и применение различных физических практик способствуют укреплению здоровья и повышению общей физической формы. Достигнутое физическое совершенство демонстрирует уровень потенциальных сил организма, гибкость движений, что дает возможность человеку полностью раскрыть свой внутренний резерв, эффективно участвовать в общественно полезной и значимой для него работе, а также расширяет его способность приспосабливаться к различным условиям и увеличивает вклад в социум. Уровень этого совершенства зависит от того, насколько надежный фундамент оно закладывает для будущего прогресса, готовность к новым улучшениям и создание предпосылок для перехода к качественно новому, более высокому уровню развития.

Студенческая физкультурная и спортивная практика — действенный способ объединения общественных задач и личных устремлений, стимулирующий развитие социально значимых индивидуальных желаний. Ключевой особенностью является взаимодействие, направленное на гармоничное развитие как тела, так и духа, наполняющее личность принципами, высокими целями и жизненными ориентирами. В процессе этого формируются качества человека, а его внутренние ресурсы проявляются в конкретных достижениях. Благодаря своей комплексности, такая деятельность становится сильным инструментом для роста гражданской позиции и активного участия в жизни общества [2].

Профессионально-прикладная физическая подготовка как ресурс будущего специалиста

Эффективная работа всегда требовала и продолжает требовать хорошей трудовой активности, основанной на сильном здоровье и полноценном физическом развитии. Однако в современной промышленности предъявляются новые запросы к физическим возможностям сотрудников и связанным с ними умениям. Всё чаще требуется не просто сила, а точные и слаженные движения,

рассчитанные до мелочей; вместо ограниченного числа заученных приемов — способность осваивать прогрессивные формы деятельности [4]. Среди уже существующих профессий можно найти немало тех, где мастерство и успехи напрямую связаны, если так выразиться, с развитой культурой движений. Во многих современных трудовых процессах требуются также повышенная лабильность и устойчивость функций органов чувств, общая психофизическая выносливость и ряд других физических и связанных с ними способностей. В перспективе, как показывают серьезные социальные прогнозы, усилится тенденция к совмещению и динамическому обновлению профессиональных специальностей, что потребует соответствующего изменения характера профессиональной подготовки, в том числе физической. Особенно высоким и разносторонним требованиям должны будут удовлетворять те, кто возьмет на себя решение труднейших задач по освоению новых сфер жизнедеятельности.

Цель системы физической культуры — обеспечить всестороннее физическое развитие людей, учитывая их индивидуальные предпочтения, потребности экономики, сферы образования и культурные особенности регионов России. Эта система функционирует как в государственных, так и в общественных организациях. В школах и детских садах физическое воспитание реализуется согласно государственным стандартам, а также посредством дополнительных занятий по физическому развитию и спорту. Учреждения дополнительного образования, такие как спортивные школы, секции и клубы, а также другие внешкольные и внеучебные организации, активно вовлекаются в процесс оздоровления и развития населения [3].

Наиболее прямая связь между физической культурой и профессиональной деятельностью устанавливается в рамках профессионально-прикладной физической подготовке. Ее цель — формирование специфических физических качеств и психофизиологических функций, наиболее важных для различной и важной профессии.

Физическое воспитание формирует целостную личность, создаёт фундамент для успешной учёбы и работы, служит общим критерием профессионального уровня грядущего сотрудника и представляет собой стремление к личностному росту и улучшению. Оно отражает самостоятельный и осознанный выбор человека, который в течение жизни выбирает и усваивает приоритетные для него принципы и идеалы [5].

Правильная организация физической культуры, учет индивидуальных особенностей студентов и наличие квалифицированных тренеров являются ключевыми факторами для достижения наилучших результатов в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Исходя из этого профессионально-прикладная физическая подготовка превращает физическую культуру из общеразвивающей дисциплины в инструмент профессиональной адаптации и обеспечения стабильности будущего специалиста.

Литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. — Москва: Альфа-М, 2006. — 352 с.
2. Дудус, А. Н. Проблемы обучения физической культуре лиц с ограниченными возможностями (на примере Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии) / А. Н. Дудус, А. Г. Сергеева, В. Б. Сергеев // Учёные записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии, 2022. — № 2. — С. 97–100.
3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. — Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. — 224 с.
4. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / под общ. ред. В. И. Ильинича. — Москва: Гардарики, 2003. — 448 с.
5. Демеш, В.П. Исследование методик физической подготовки студентов (на примере Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии) / В. П. Демеш, К. П. Бакешин, А. Н. Дудус // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2022. № 4 (84). С. 112–115.

Критерии отбора кандидатов для занятий военным троеборьем

Гаврющенко Юрий Николаевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Московское высшее общевойсковое командное училище (г. Москва)

Малков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент;

Ионов Борис Сергеевич, старший преподаватель;

Акшинцев Алексей Евгеньевич, курсант;

Чавкин Никита Александрович, курсант

Военная академия РВСН имени Петра Великого, филиал в г. Серпухове Московской области

Блахин Геннадий Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник

Научно-исследовательского центра

Военный институт физической культуры (г. Санкт-Петербург)

Медянцев Владимир Сергеевич, помощник командира по физической подготовке — начальник физической подготовки
В/ч 52577 г. Анапы (Краснодарский край)

В статье рассматриваются основные критерии отбора кандидатов для занятий военным троеборьем, анализируются физические, психологические и иные требования к кандидатам, рассматриваются подходы и методы оценки пригодности кандидатов к занятиям с учетом предшествующего опыта спортивной подготовки (по видам спорта), даны рекомендации по формированию оптимальной критерийной базы.

Ключевые слова: военное троеборье, критерии отбора, физическое состояние, антропометрические показатели, физическая подготовленность, психологические критерии.

Введение

Занятия военно-прикладными видами спорта способствуют сохранению и поддержанию не только спортивного, но и профессионального мастерства военнослужащих [1–3].

Военное троеборье занимает особое место среди дисциплин военно-прикладных видов спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации, поскольку является одним из самых универсальных видов военно-спортивных многоборий, который эффективен не только для всестороннего физического развития военнослужащего, но и для решения ряда задач боевой подготовки [2, 4, 5]. Применительно к условиям современного боя, военное троеборье имеет выраженную «прикладную» направленность, по-

скольку упражнения военного троеборья выполняются в обмундировании и со снаряжением:

— стрельба ведется из штатного оружия (автомата) короткими очередями, на 200 м, из различных положений, в ограниченное время, по появляющейся цели, без пробных выстрелов;

— метание гранат на точность осуществляется в ограниченное время, по достаточно удаленной горизонтальной цели (концентрическим кругам, центр круга в 40 м от сектора метания), макетами гранат, которые по своей массе и форме соответствуют боевым;

— кросс с выкладкой на 3000 м проводится с оружием, противогазом, сумкой для магазинов, на пересеченной местности, с учетом времени преодоления дистанции [4].

Спортивная тренировка военного троеборца — сложный и многогранный процесс, однако, эффективность тренировочного процесса сборной команды (в воинской части, военно-учебном заведении) во многом зависит от правильного подбора кандидатов, обладающих необходимым потенциалом [1, 4]. Поэтому разработка и внедрение критериев отбора военнослужащих для занятий военно-прикладными видами спорта является важной задачей для специалистов физической подготовки, тренеров, преподавателей и командиров подразделений [1, 2, 4].

Актуальность темы обусловлена необходимостью совершенствования системы отбора кандидатов, что может позволить оптимизировать затраты на подготовку (временные, энергетические) в ходе тренировочного процесса, повысить результативность выступлений спортсменов на соревнованиях, минимизировать риски травматизма среди членов сборных команд, и в конечном счете способствовать дальнейшему развитию этой важной и нужной спортивной дисциплины военно-спортивного многоборья [1, 4, 5, 6].

Основные положения

Отбор кандидатов представляет собой многоэтапный процесс оценки соответствия индивидуальных качеств военнослужащих требованиям конкретного военно-прикладного вида спорта (спортивной дисциплины). В основе спортивного отбора должны лежать принципы системности (для комплексной оценки всех компонентов подготовленности кандидата), дифференцированности (для учёта индивидуальных особенностей и потенциала развития конкретного человека), динамичности и прогностичности (для учёта изменений показателей в процессе подготовки, оценка перспектив роста спортивного мастерства).

Критерии спортивного отбора подразумевают собой комплекс характеристик, позволяющих определить пригодность и предрасположенность военнослужащего к занятиям определённым видом спорта или спортивной деятельности. Различные группы критериев помогают выявить потенциал спортсмена и его соответствие требованиям выбранной спортивной дисциплины — военного троеборья.

Однако, принимая во внимание некоторые особенности, присущие организации учебно-тренировочного процесса по военно-прикладным видам спорта в воинских частях и организациях ВС РФ, обусловленные спецификой военной службы (строгая регламентация распорядка дня, ограниченность организационно-временных форм проведения спортивных мероприятий, периодизация физической подготовки с учетом этапов боевой подготовки (этапов обучения), задействование военнослужащих для выполнения иных специальных обязанностей (наряды, командировки) и иные), провести полноценные мероприятия качественного спортивного отбора в воинской части по военному троеборью, с полным охватом всех возможных кандидатов в течение календарного года представляется затруднительным.

Ввиду этого всевозможные критерии отбора следует свести в несколько основных групп, в числе которых можно выделить:

- показатели физического состояния (в том числе — критерии физического развития (антропометрические критерии), функционального состояния, оценки уровня физической подготовленности военнослужащего);
- социально-психологические и мотивационные критерии (стрессоустойчивость, концентрация внимания, волевые качества, мотивация к занятиям спортом);
- критерии уровня спортивной и специальной (технической) подготовленности (по упражнениям военного троеборья).

Безусловно, все эти критерии должны применяться во взаимосвязи для объективного отбора, но зачастую (исходя из практики войск) основополагающим критерием в процессе отбора военнослужащих для занятий в сборных командах по военно-спортивному многоборью, как правило, является оценка уровня текущей спортивной подготовленности военнослужащего по результатам участия в конкретном соревновании на первенство воинской части (военно-учебного заведения), т. е. общий результат спортсмена, по сумме очков многоборья. Однако, следует заметить, что критерии оценки уровня спортивной (специальной) подготовленности спортсменов объективны по большей части лишь для действующих спортсменов, и занимавшихся данным видом спорта ранее, в то время как для отбора кандидатов из числа лиц, не имеющих опыта выступления в военном троеборье, применение других критериев имеет гораздо большее значение.

Понятие критериев отбора кандидатов для занятий военным троеборьем находятся в тесной взаимосвязи с понятием «модельные характеристики» спортсмена-троеборца, в числе которых (в наиболее общих чертах) можно выделить необходимость формирования у спортсмена-троеборца в перспективе высокого уровня подготовленности в каждом из упражнений (метании гранат на точность, стрельбе из АК-2, кроссе 3 км с выкладкой), на уровне первого спортивного разряда [4].

С учетом сложности и специфичности спортивной дисциплины и выполняемых упражнений, большого значения технического мастерства в подготовке спортсменов-троеборцев, при отборе кандидатов по критериям спортивной подготовленности целесообразно включать в сборную лиц, по сумме очков многоборья близких к выполнению норм 3 спортивного разряда (от 2000 до 2500 очков), но при этом обратить внимание на военнослужащих, которые имеют пусть и не высокие, но «усредненные» (не «нулевые») результаты во всех трех упражнениях. Это подразумевает, что кандидат должен быть способен:

- метать 15 и более гранат на дальность около 40 м;
- уметь поражать цель при стрельбе из автомата Калашникова из трех положений (лежа, стоя, с колена);
- преодолевать дистанцию в кроссе на 3000 м быстрее чем 12 мин (т. е. иметь достаточный уровень развития

общей выносливости в беге на 3 км по критерию оценки уровня развития физических качеств).

Для отбора кандидатов для занятий военным троеборьем в группе критериев показателей физического состояния (являющейся фундаментальной составляющей для успешного освоения упражнений военного троеборья) следует выделить некоторые особенности. Так, к примеру, в качестве критериев физического развития (антропометрические показатели кандидатов) в процессе отбора целесообразно обращать внимание на следующие характеристики кандидатов, условно относящиеся к «оптимальным» для военного троеборья: рост около 170–185 см, вес в пределах 70–90 кг, иметь среднее (мезоморфное) телосложение, с развитой мышечной массой и низким содержанием подкожного жира (соответствующий индекс массы тела в значениях 22–26), что обусловлено необходимостью спортсмена-троеборца сочетать высокий уровень развития выносливости и соответствующих скоростно-силовых качеств для выполнения упражнений.

У кандидатов в сборную команду по военному троеборью по результатам медицинского обследования должно быть хорошее состояние здоровья, отсутствие хронических заболеваний, ограничивающих их физическую активность (особое внимание — наличие травм и заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, патологии органов зрения).

Для оценки функционального состояния военнослужащих в процессе отбора целесообразно использовать простейшие функциональные пробы (индекс Руфье и иные «нагрузочные» тесты, измерение жизненной емкости легких, проведение проб с задержкой дыхания), позволяющие оценить функциональные резервы организма.

По уровню физической подготовленности (кроме рассмотренного выше требования к уровню развития общей выносливости в беге на 3 км) кандидаты для занятий военным троеборьем должны иметь хорошие показатели развития силы (развитые мышцы рук, плечевого пояса, туловища) и ловкости (координации, точности движений).

Социально-психологические и мотивационные критерии используются в числе дополнительных для отбора лиц, предварительно рассмотренных и удовлетворяющих по критериям физического состояния. Кандидаты для занятий военным троеборьем должны демонстриро-

вать высокую стрессоустойчивость, мотивацию и целеустремленность, обладать развитым самоконтролем, что может быть оценено по результатам выполнения военнослужащими несложных психологических тестов (таких как опросник волевого самоконтроля, тест Мюнстерберга корректурная проба Бурдона и иные), а также в ходе личных бесед и интервью.

Предшествующий опыт спортивной подготовки по некоторым видам спорта как критерий специальной подготовленности кандидатов и характеристика уровня развития соответствующих физических качеств и двигательных навыков, необходимых для занятий военным троеборьем (с точки зрения теории переноса подготовленности), также должен обращать на себя внимание тренеров и специалистов физической подготовки в процессе отбора. Так, к примеру, в ходе практической работы по отбору кандидатов в сборную команду военно-учебного заведения по военному троеборью и в процессе тренировок сборной на протяжении нескольких лет установлено, что высокие показатели переноса подготовленности достигнуты у кандидатов, соответствующих основным критериям отбора (указанным выше) и ранее занимавшихся такими видами спорта как гандбол, легкая атлетика (в частности — метание копья) и летний полиатлон.

Заключение

Выбор правильных критериев отбора способствует формированию сборных команд спортсменами с хорошим потенциалом, что в дальнейшем способствует достижению высоких спортивных результатов и развитию военного троеборья в качестве полезной и актуальной и дисциплины военно-спортивного многоборья. Система отбора кандидатов для занятий военным троеборьем должна базироваться на комплексном подходе, объединяющем медикобиологические, физические, психологические и техникотактические критерии. Дальнейшее совершенствование критериев отбора требует учёта современных тенденций развития военнопприкладных видов спорта, внедрения инновационных технологий в систему работы специалистов физической подготовки в воинских частях и организациях ВС РФ.

Литература:

1. Абрамов, Д. Н. Отбор кандидатов для занятий военным троеборьем / Д. Н. Абрамов // Унификация терминов и определений в области физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации: Сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации), Санкт-Петербург, 21 декабря 2022 года. — Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. — С. 6–9.
2. Военно-прикладные многоборья — общие проблемы / Г. Н. Блахин, В. П. Панков, В. А. Митрахович, А. А. Симонина // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2022. — № 1. — С. 29–34.
3. Зыков, А. В. Современное состояние развития военно-прикладных видов спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / А. В. Зыков, О. С. Боцман // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2022. — № 4. — С. 77–80.

4. Лодяев Н. Ф. Военное троеборье. — М.: Воениздат, 1978. — 192 с.
5. Тихончук, А. А. Военно-спортивное многоборье — основа спортивно-массовой работы в военном вузе / А. А. Тихончук, Я. С. Козиков // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ: Сборник научных статей Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30–31 октября 2018 года. — Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2018. — С. 198–201.
6. Шулев, А. А. Сравнительный анализ спортивной подготовки курсантов военных вузов по различным видам спорта / А. А. Шулев, Е. М. Шулева // Модели и методы развития технологий машиностроения в условиях цифровизации экономики России: Научные труды Высшей школы машиностроения / Под редакцией А. А. Поповича. — Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2022. — С. 308–315.

Тенденции развития фиджитал-спорта в высших учебных заведениях

Ибрагимова Ирада Джаваншировна, студент;

Кондратьева Камилла Анатольевна, студент

Научный руководитель: Пучкова Мария Викторовна, старший преподаватель

Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации

В статье рассматривается фиджитал-спорт как инновационный социокультурный и образовательный феномен, синтезирующий физическую активность и цифровые технологии. На основе анализа нормативно-правовых документов, теоретических подходов и данных эмпирического исследования, проведенного среди студентов, выявлен потенциал фиджитал-спорта для повышения мотивации к физической активности, развития цифровых компетенций и soft skills в университетской среде. Определены ключевые организационно-педагогические условия и предложены практические рекомендации для интеграции фиджитал-практик в систему высшего образования.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, цифровизация образования, физическая культура, студенческая молодежь, геймификация, VR/AR-технологии.

Современное общество переживает период глубокой социокультурной трансформации, обусловленной стремительным развитием цифровых технологий. Сегодняшний приоритет в развитии физкультуры и спорта сосредоточен на учет современных тенденций развития видов спорта, в том числе инновационных, и их адаптация под условия функционирования российского спорта [7]. В данном контексте особый научный интерес представляет феномен фиджитал-спорта — инновационного направления, синтезирующего физическую активность и цифровые технологии. Как отмечает Л. И. Лубышева, данный инновационный вид спорта способен для современных студентов создать пространство, способствующее развитию стойкой мотивации к активной жизненной позиции [4, с. 101].

Согласно официальному определению, утвержденному приказом Минспорта России: «Фиджитал — спорт (функционально-цифровой спорт) — (англ. phygital sport) — комплексный вид спорта, который представляет собой непрерывное состязание спортсменов или групп спортсменов, состоящее из функционального и цифрового сегментов, которые реализуются либо поэтапно (двоеборье), либо одновременно (ритм — симулятор) в ходе соревновательного процесса в рамках одного соревновательного действия (матча или гейма)» [6]. Данное определение подчеркивает дуальную природу этого феномена, сочетающего традиционные спортивные элементы с цифровыми технологиями.

С точки зрения социальных наук развитие фиджитал-спорта следует рассматривать как компонент глобальной тенденции к конвергенции физического и виртуального пространств, в результате которой меняются формы социализации, практики участия и механизмы формирования спортивной идентичности [8, с. 718]. Данная трансформация коррелирует с государственной стратегией цифровизации и внедрения передовых ИТ-решений, о чём прямо указывал В. В. Путин: «В наступающее десятилетие нам предстоит провести цифровую трансформацию всей страны, всей России, повсеместно внедрить технологии искусственного интеллекта, анализа больших данных» [5]. В условиях такой политики фиджитал-спорт выступает не только как технологический феномен, но и как поле социальных практик, где перераспределяются ресурсы доступа, возникают новые требования к цифровым и физическим компетенциям участников и формируются новые модели регулирования.

Следует подчеркнуть, что уникальность фиджитал-спорта является одним из главных его преимуществ, так как позволяет активно включать всех студентов в процесс физической активности, способствуя укреплению здоровья и развитию социальных навыков [3, с. 296]. Помимо физического воздействия, занятия фиджитал-спортом позитивно сказываются на академической успеваемости обучающихся благодаря созданию условий для релаксации

и эмоциональной разгрузки после интенсивных учебных нагрузок, что благоприятствует поддержанию оптимального психологического состояния и повышению эффективности учебного процесса.

Структура фиджитал-центра должна состоять из digital-зоны (обеспеченной компьютерами, игровыми консолями, системами УЯ/АЯ/МЯ и другими устройствами), physical-зоны (спортплощадок), зоны отдыха и phygital-learn зоны (предназначенной для проведения занятий по современным техническим и спортивным программам подготовки). Тем не менее, на данный момент мало учебных заведений, в которых присутствуют фиджитал-центры, поскольку **распространение фиджитал-спорта сопряжено с комплексом проблем, ключевыми из которых остаются: вопрос значительных финансовых вложений, проблемы с обеспечением честности и предотвращением мошенничества, отсутствием стандартов и регулирования, ограниченная социальная интерактивность (отсутствие прямого контакта между участниками, кроме виртуального).**

Несмотря на существующие ограничения, имеются успешные примеры внедрения фиджитальных практик в образовательную среду. Например, в Княгининском университете (Нижегородская область) успешно реализован проект, направленный на интеграцию традиционного спортивного воспитания с цифровизацией образовательного пространства путём совмещения классических дисциплин и их цифровых аналогов [1]. Примером служит объединение тренировок по хоккею на реальной хоккейной площадке с занятиями в компьютерной среде, имитирующей спортивные условия. Другим значимым примером служит деятельность Северного (Арктического) федерального университета имени М. В. Ломоносова, где в период 2024–2025 годов проведены крупные мероприятия, посвящённые внедрению фиджитальных технологий в спортивный сектор образования [2]. Эти фестивали включали соревнования по таким дисциплинам, как фиджитальный мини-футбол, фиджитальный баскетбол, фиджитальные шахматы и фиджитальная стрельба, демонстрируя эффективность гибридизации физических упражнений и цифровых технологий.

Независимо от обозначенных институциональных и инфраструктурных сложностей, центральным вопросом остается восприятие и готовность к адаптации фиджитал-спорта со стороны непосредственных участников образовательного процесса — студентов. Для эмпирической оценки данного аспекта нами было организовано и проведено социологическое исследование в форме анкетирования, позволившее зафиксировать не только уровень осведомленности респондентов о фиджитал-спорте, но и выявить их личностную мотивацию, опасения и практические ожидания.

Согласно полученным результатам, распространенность осведомленности о фиджитал-спорте среди студенческой аудитории составляет 48 %, однако уровень реальной вовлеченности остается относительно низким — лишь 33 % опрошенных имеют практический опыт участия в подобных активностях. При этом 36,5 % респондентов выразили готовность к занятиям, что свидетельствует о его потенциальной востребованности. Значимым представляется тот факт, что 32,7 % участников исследования отметили положительное влияние фиджитал-форматов на снижение уровня тревожности, а 30,8 % указали на их большую привлекательность по сравнению с традиционными видами физической активности. Анализ предпочтений выявил наиболее популярные направления: VR-фитнес (тренировки в виртуальной реальности), танцевальные симуляторы (например, Just Dance), интеллектуальные тренажерные системы, а также командные соревнования с элементами дополненной реальности (AR).

На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что фиджитал-спорт, синтезирующий физическую активность и цифровые технологии, представляет собой значимую инновацию для системы высшего образования. Его внедрение отвечает стратегическим задачам цифровизации и способно эффективно решать актуальные проблемы студенческой среды: повышать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой, способствовать психоэмоциональной разгрузке и развивать критически важные в современном мире цифровые и гибридные компетенции. Таким образом, фиджитал-спорт выполняет двойную функцию: он является одновременно инструментом оздоровления и образовательным ресурсом, формирующим междисциплинарные навыки работы с VR/AR, анализа данных и командного взаимодействия.

Тем не менее, реализация этого потенциала носит не автоматический, а обусловленный характер. Успешная интеграция фиджитал-дисциплин в образовательный процесс возможна только при условии системного решения комплекса организационно-технических задач: создания соответствующей материально-технической базы (фиджитал-центров), разработки адаптированных методических программ и подготовки специалистов, обладающих компетенциями как в спортивной, так и в цифровой сферах. Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке конкретных моделей и дорожных карт внедрения фиджитал-практик с учетом ресурсных возможностей и специфики различных вузов, что позволит трансформировать теоретический потенциал данного направления в реальную социально-образовательную практику.

Литература:

1. В Княгининском университете ввели фиджитал-дисциплины // НТВ URL: <https://www.ntv.ru/novosti/2943800/> (дата обращения: 16.11.2025).

2. В САФУ завершился II Фестиваль фиджитал спорта // narfu.ru URL: <https://narfu.ru/life/news/university/395812/> (дата обращения: 16.11.2025).
3. Гильманшин, Р. А. Роль фиджитал-спорта в реализации Стратегии 2030 / Р. А. Гильманшин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 22–23 марта 2023 г. — Казань, 2023. — С. 294–298.
4. Лубышева Л. И. Фиджитал-спорт — инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, — 2023. — № 7. — С. 101.
5. Конференция по искусственному интеллекту // Президент России URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/64545> (дата обращения: 16.11.2025).
6. Об утверждении правил вида спорта фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт): Приказ Минспорта России от 28.12.2023 № 1112 (Зарегистрировано в Минюсте России 02.08.2018 № 51752). — Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-п. — URL: https://storage.minsport.gov.ru/cmsuploads/cms/Aktualnaya_Strategiya_sporta_do_2030_goda_b7b1cb62e1.pdf (дата обращения: 11.11.2024).
8. Чижик, А. А. Влияние фиджитал-спорта на здоровьесбережение студенческой молодежи / А. А. Чижик, Г. Н. Лесникова // Вестник науки, — 2024. — № 5 (74). — С. 718–723.

Влияние микротренировок на концентрацию внимания и уровень стресса у студентов

Логвиненко Егор Иванович, студент;

Сахокия Полина Нодаровна, студент

Научный руководитель: Амельченко Ирина Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент

Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова

В статье авторы исследуют потенциал микротренировок, как в теоретической части, так и в практическом опыте. Авторы исследуют нейробиологические, а также физиологические механизмы человека, особенно в условиях университетской среды. Авторы рассматривают структуру полного комплекса не больших тренировок их проявление на организм человека, особенное внимание уделяется дыхательным упражнениям и зрительной гимнастики.

Ключевые слова: микротренировки, студент.

Большинство студентов проводит большую часть дня в сидячем положении, в аудиториях или работая за компьютером. Такая деятельность приводит к умственному переутомлению, а также к снижению концентрации и росту уровня стресса, особенно данные факторы начинают проявляться во время сессии. Вдобавок к этому, многие студенты не желают заниматься полноценными тренировками, считая, что у них недостаточно на это времени. В таких условиях очень большую популярность начинают набирать короткие физические тренировки. Данные упражнения рассчитаны от 5 до 15 минут, которые можно выполнить во время перерыва или в любое свободное время. Они не требуют больших усилий или специального оборудования для физических упражнений, но заметно улучшают самочувствие и работоспособность человека [2].

Микротренировки — это короткие физические упражнения, которые можно легко внести в график любого студента. В отличие от классических физических тренировок, например, занятий в спортзале, микротренировки не тре-

буют специального оборудования или специальных площадок, например, мячей, клюшек, хоккейных кортов и т. п. Основная задача таких упражнений — восстановление умственной и физической работоспособности в течение дня [1].

Типичная микротренировка может включать в себя самые простые упражнения, например, легкую растяжку спины и шеи, вращение плечами, отжимания, а также простые приседания. Особенное внимание уделяется зонам, больше всего страдающим во время усидчивой работы. Обычно это шея, глаза и плечи. Именно они зачастую приносят дискомфорт при длительной работе за монитором или столом [3].

Очень важной особенностью микротренировок является их простота и гибкость. Комплекс коротких физических упражнений можно выполнять в любое удобное время: в перерыве между парами, при подготовке к экзамену. Некоторые упражнения настолько незаметны, что можно их выполнять даже во время занятия, не отвлекаясь

от учебного процесса, например, сжимать и разжимать кулаки или вращать стопами, не стоит также забывать про дыхательные техники и зрительную гимнастику. Все эти факторы делают микротренировки доступными в абсолютно любое время, даже для самых занятых студентов [3].

Связь между физической активностью и работой мозга подтверждена множеством научных работ и исследований. Кратковременные движения запускают в организме целый ряд процессов, которые влияют на когнитивные функции, на уровень стресса, а также на эмоциональное состояние. Когда человек начинает двигаться — улучшается кровообращение, что обеспечивает доставку кислорода и питательных веществ к нейронам и способствует улучшению работы головного мозга [4].

Такие микротренировки приводят к выработке эндорфинов, серотонина и дофамина. Эти нейромедиаторы улучшают настроение и снижают восприятие тревоги. Самое важное, что их выработка начинается уже через несколько минут сначала тренировок [5].

Кроме того, физическая активность способствует снижению кортизола. При повышенном кортизоле в течение длительного периода времени, он начинает крайне негативно влиять на внимание, память и эмоциональное состояние. Такие короткие тренировки прекрасно помогают организму сбросить избыток кортизола, восстанавливая баланс в организме [7].

С учетом очевидной пользы коротких физических упражнений большинство студентов сталкиваются

с рядом проблем. Одна из них — это «нехватка времени». Многие считают, что 5–15 минут это слишком длительное время, чтобы тратить его на подобную деятельность. Но большинство исследований показывает, что студенты тратят больше времени, если не занимаются физической активностью, а небольшие тренировки, наоборот, снижают усталость и позволяют работать эффективнее и дольше. Чтобы побороть данную проблему стоит перестать считать такую деятельность потерей драгоценного времени, и рассматривать микротренировки как инвестицию на продолжительную работоспособность [4].

Самой распространенной проблемой является стеснительность. Для некоторых студентов она может являться ключевым фактором, по которому они не занимаются микротренировками. Существует комплекс упражнений, которые можно делать незаметно прямо во время учебного процесса, например, напряжение и расслабление мышц ног или спины, глубокое диафрагмальное дыхание и многие другие. Стоит обратить внимание и на то, что подъем по лестнице или небольшая прогулка по коридору или на территории университета тоже является микротренировкой [7, 8, 9].

В условиях малоподвижного образа жизни, высокой учебной нагрузки студентами необходимо сохранять ясное мышление и поддерживать эмоциональное состояние. Подобные короткие упражнения становятся необходимым инструментом для поддержания работоспособности любого студента.

Литература:

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб., 2018. — 352 с.
2. Кожбахтеев Ш. Х. Влияние физической активности на умственные способности студентов не профильных вузов / Ш. Х. Кожбахтеев, Е. Б. Васильева // *Academic research in educational sciences*. — 2022. — С. 6.
3. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса / Р. А. Кутбиддинова. — Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. — 63 с.
4. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2017. — 239 с.
5. Третьякова В. Д. Влияние различных видов физической активности на здоровье мозга и когнитивные функции / В. Д. Третьякова // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. — 2022. — 231 с.
6. Ишмухаметова Н. Ф. Влияние спорта на психологическое состояние человека / Н. Ф. Ишмухаметова, С. Н. Ильин // *Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021 г.*: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. — С. 124–127.
7. Крамской С. И. Социально-биологический аспект формирования оздоровительной культуры студентов / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, И. С. Крамской // *Социально-гуманитарные знания*. — 2016. — №. Т. 8. — С. 12.
8. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под. ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. — 236 с.

Баскетбол для воспитанников: ключевые особенности тренировки детей 13–15 лет

Мартынов Яков Александрович, старший преподаватель;

Левенцов Дмитрий Иванович, старший преподаватель

Нахимовское военно-морское училище (г. Санкт-Петербург)

Яковлев Владимир Дмитриевич, старший преподаватель;

Русяев Антон Андреевич, преподаватель

ФГКОУ «Санкт-Петербургский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации»

Баскетбол — это не только популярный вид спорта, но и отличная возможность для подростков развивать физические навыки, командный дух и стратегическое мышление. В возрасте 13–15 лет воспитанники проходят важный этап в своем физическом и психологическом развитии, что требует особого подхода к тренировкам. В этой статье мы рассмотрим ключевые особенности тренировки воспитанников Нахимовского военно-морского училища этого возраста.

Основная часть

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой действенное средство физического воспитания. Занятия баскетболом оказывают все-стороннее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют приобретению жизненно важных двигательных навыков и развитию значимых двигательных качеств. Не случайно он очень популярен в молодежном сообществе. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Ключевые особенности тренировки воспитанников 13–15 лет в баскетболе включают внимание к физической подготовке, обучению техническим приёмам, тактической подготовке и психологической подготовке.

1. Физическое развитие:

В период 13–15 лет подростки активно растут и развиваются. Это время, когда их тело начинает меняться, и важно учитывать следующие аспекты:

- координация и ловкость: упражнения, направленные на развитие координации движений, помогут улучшить игровые навыки. Это может быть, как работа с мячом, так и различные игровые упражнения;
- силовая подготовка: в этом возрасте стоит уделить внимание базовым упражнениям на силу, но без избыточных нагрузок;
- выносливость: тренировки должны включать элементы кардионагрузок, чтобы развивать выносливость. Это может быть бег, игры с высоким темпом или интервальные тренировки.

2. Технические навыки:

- дриблинг и пас: упражнения на дриблинг и передачу мяча должны быть разнообразными и включать элементы игры. Это поможет улучшить навыки в игровом контексте;

- бросок: обучение правильной технике броска — ключевой элемент тренировки. Важно уделять внимание как статическим, так и динамическим броскам;

- защита: научить воспитанников основам защиты и позиционирования на площадке — важная задача для тренера. Это включает в себя как индивидуальную защиту, так и командные действия.

3. Психологические аспекты:

- командный дух: баскетбол — командная игра, и тренировки должны способствовать сплочению команды. Игры и упражнения на взаимодействие помогут развить доверие и взаимопонимание между игроками;
- мотивация: поддержание интереса воспитанников к тренировкам, предлагая разнообразные задания и соревнования. Похвала и положительное подкрепление играют важную роль в мотивации;
- стратегическое мышление: обучение основам тактики и стратегии игры поможет воспитанникам развивать аналитические способности. Обсуждение игровых ситуаций и анализ матчей могут быть полезными.

4. Безопасность и здоровье:

Необходимо следить за безопасностью во время тренировок:

- разминка и заминка: всегда начинать тренировки с разминки и завершать заминкой, чтобы предотвратить травмы;
- правильная техника: обучение правильной технике выполнения упражнений поможет избежать перегрузок и травм.
- индивидуальный подход: учитывать физическую возможность каждого воспитанника, чтобы избежать чрезмерных нагрузок.

Упражнения, используемые на тренировках:

1. *Упражнения с весом внешних предметов:* набивные мячи, разборные гантели, и т. д.;
2. *Упражнения, отягощенные весом собственного тела:* — упражнения, в которых мышечное напряжение формируется за счет веса собственного тела (подтягивание

в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в висе, в упоре), при этом дозировка станет около 3–5 подходов по 8–10 раз с перерывом на отдых 3–5 минут; — упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты) при дозировке около 5–8 подходов по 5–8 раз с перерывом на отдых 3–5 минут; — упражнения, уменьшающие собственный вес за счет использования дополнительной опоры;

3. *Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа* (к примеру, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

4. *Рывково-тормозные упражнения.* Особенность их заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-антагонистов и мышц-синергистов.

Дополнительные:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег против ветра и т. п.)

2. Упражнения с использованием сопротивления других предметов эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. п.).

3. Упражнения с противодействием партнера. Некоторые примеры перечисленных выше упражнений:

– Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с некоторым продвижением вперед в темпе — 15–30 м.

– Бег прыжками по мягкому грунту (торф, опилочная дорожка) в темпе — 20–30 м.

– Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед — 10–15 прыжков.

– Выпрыгивание из глубокого приседа — по 8–15 прыжков.

– Прыжки на одной ноге с продвижением вперед — по 10–15 м поочередно на каждой ноге.

– Многократные прыжки через препятствия (набивные мячи, барьеры, гимнастические скамейки) на двух ногах и на одной с акцентом на быстроту отталкивания — по 10–20 прыжков. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками — по 6–8 раз.

Скоростно-силовые способности — броски мяча в корзину:

1) многократное выполнение имитации броска в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту: а) с прыжками только под корзинами; б) с прыжками через каждые 2–3 беговых шага;

2) серийные выполнения завершающей фазы броска в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание;

3) то же, что в упр.1, но с отталкиванием от гимнастического мостика или мата;

4) индивидуальное выполнение разновидностей броска в движении поочередно справа и слева от корзины

с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча;

5) повторное выполнение броска в движении в целом в постепенном удалении точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей;

6) то же, что в упр.5, но после прохода-броска: с одноударным и ногоударным ведением;

7) и.п. — стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается, как в стойке с тройной угрозой: отталкиваясь от скамейки, смена положения ног прыжком с выносом мяча в положении для броска в прыжке;

8) серийные выполнения подводящих и основных упражнений для броска в прыжке: а) запрыгивание на скамейку толчком двумя в сочетании с выносом мяча в положении замаха; б) выполнение броска в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из положения замаха, с последующим приземлением на полу; в) спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат или мостик с последующим мгновенным отталкиванием и броском в прыжке;

9) «прыжковый челнок» под щитом: передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке — то же в обратном направлении;

10) серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину;

11) многократное добивание мяча в корзину из-под щита: все бросковые движения выполняются в прыжке;

12) имитация броска в прыжке утяжеленным мячом;

13) бросок в корзину после ведения с отскоком от щита;

14) бросок в корзину после обведения стоек с отскоком от щита под углом;

15) бросок в корзину после обведения стоек и двойного шага по центру с отскоком от щита;

16) бросок в корзину после обведения стоек и двойного шага по центру без отскока от щита;

17) бросок в корзину с двойного шага, после передачи партнера с отскоком от пола, двигаясь параллельно щиту.

Во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.

Тренировки воспитанников 13–15 лет в баскетболе требует комплексного подхода, учитывающего их физическое развитие, технические навыки, психологические аспекты и безопасность. Создание позитивной атмосферы на тренировках, развитие командного духа и внимание к индивидуальным потребностям помогут юным спортсменам не только стать лучшими игроками, но и сформировать важные жизненные навыки. Баскетбол — это не только игра, но и путь к развитию личности.

Литература:

1. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения: учебное пособие /М. Л. Берговина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО «Сыктывк. гос. ун-т». — Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. — 111 с.

2. Дворник Л. С. Физкультура и спорт [Текст] / Л. С. Дворник., А. А. Хабаров., С. Ф. Евтушенко. / Использование отягощений на тренировках, 1999, № 3.
3. Кузнецов В. С. Баскетбол: Развитие Скоростных способностей [Текст] / В. С. Кузнецов. Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 59–63.
4. Немцева Н. А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе [Текст] / Н. А. Немцева. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2007. — № 2. — С. 86–94

Использование цифровых технологий в физической подготовке студентов: правовая регламентация

Московская Алина Александровна, студент;

Максат Сезим, студент

Научный руководитель: Поддубная Татьяна Владимировна, старший преподаватель
Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации

В данной статье рассматриваются основные правовые аспекты и проблемы использования цифровых технологий в физической подготовке студентов, изучаются инновационные технологии, применяемые в физической подготовке студентов.

Ключевые слова: цифровые технологии, цифровизация, физическая подготовка, студенты, фиджитал-спорт.

Введение

Цифровизация физической культуры представляет собой технологический процесс интеграции цифровых средств и инструментов в область здоровья, активного образа жизни и физической активности. Этот феномен является значимой тенденцией развития и вносит долгосрочные изменения в сферу физической культуры и спорта. Одним из важных аспектов цифровизации физической культуры является применение мобильных приложений, умных устройств для мониторинга активности, например, фитнес-трекеров, смарт-часов; сервисов онлайн-тренировок и других технологий. Эти инновации позволяют студентам более эффективно управлять процессом тренировок, отслеживать результаты, анализировать статистические данные о физической активности и общем состоянии здоровья.

Цифровизация физической культуры содействует повышению мотивации к занятиям спортом, способствует формированию у студенческих сообществ активного образа жизни, улучшению взаимодействия между участниками образовательного процесса. Благодаря широкому доступу к информационным ресурсам и технологиям, люди получают возможность заниматься физическими упражнениями в любое удобное время и в различных форматах, включая дистанционные формы обучения. Вместе с тем, цифровизация физической подготовки студентов вызывает ряд важных вопросов, связанных с конфиденциальностью персональных данных, безопасностью использования цифровых технологий, достоверностью получаемой информации о физической активности. В этой связи особое значение приобретает необходимость правовой

регламентации использования цифровых технологий в системе физической подготовки студентов, разработки и совершенствования юридических норм, направленных на защиту данных, прав обучающихся и участников образовательного процесса.

Актуальность данной работы состоит в ежедневном развитии информационных технологий, проникновении цифровизации во все сферы общественной жизни, в том числе и в образовательную среду.

Цель заключается в изучении и анализе существующих правовых материалов применения цифровизации в физической подготовке студентов и рассмотрении инновационных технологий, используемых в этом процессе.

Методологическую основу образуют сравнительно-правовой анализ и формально-юридический метод.

Основная часть

В области физической культуры и спорта, в том числе в системе студенческой физической подготовки, качество применяемой информации имеет ключевое значение: от него зависят не только спортивные результаты, но и сохранность здоровья обучающихся, успешность реализации образовательных программ, эффективность работы преподавателей и образовательных организаций в целом.

Развитие физической культуры в контексте приобщения её к технологическому прогрессу и искусственному интеллекту — это сущностное преобразование в области физической тренировки, порождающее значимые изменения в парадигме физической активности студентов. Интеграция цифровых технологий в простран-

ство физического упражнения обуславливает широкий спектр трансформаций и усовершенствований в образовательной среде. Прежде всего, цифровизация способствует эскалации мотивации обучающихся и усилению контрольного управления тренировочным процессом. Посредством применения специализированных мобильных приложений и устройств для мониторинга физической активности студенты приобретают возможность более эффективно следить за своими спортивными достижениями, анализировать результаты и формулировать индивидуальные цели физической подготовки. Данная практика стимулирует повышение внутреннего стимула и регулярности занятий, что последующим образом может заметно улучшить физическое состояние студентов. Помимо этого, цифровизация расширяет доступ к занятиям физической культурой в студенческой среде. Онлайн-платформы, стриминговые сервисы, виртуальные тренажеры и электронные образовательные ресурсы дополняют традиционные формы физического воспитания в вузах. Таким образом, реализация цифровизации в физическую подготовку студентов свидетельствует о фундаментальном изменении системы физической подготовки, улучшениях в сфере физического воспитания. Она действует на повышение мотивации, расширение доступности и индивидуализацию тренировок, что способствует повышению эффективности занятий и достижению более заметных и устойчивых результатов [3].

В современных условиях правовые аспекты спортивной деятельности представляют собой значимый объект изучения, оказывающий существенное влияние на образовательную среду. Распространение цифровых технологий и расширение форм физической подготовки студентов усиливают потребность в четком правовом регулировании.

Цифровизация сферы физической культуры и спорта требует глубокого юридического анализа, особенно в рамках фиджитал-спорта. В контексте Российской Федерации особое внимание уделяется вопросам защиты интеллектуальной собственности при создании и использовании цифровых продуктов в сфере спорта. Следует также обратить внимание на организацию фиджитал-спортивных соревнований и мероприятий в соответствии с нормами российского законодательства. Это включает в себя разработку прозрачных правил проведения цифровых соревнований, обеспечение безопасности участников и зрителей, учитывая специфику цифрового пространства, а также аспекты обязательного страхования участников, регламентации медицинских вопросов в цифровом спорте и правовые аспекты разрешения спорных ситуаций. Итак, внимание к юридическим аспектам цифровизации физической культуры и спорта в Российской Федерации является необходимым для обеспечения законности, безопасности и устойчивого развития инновационных форм спортивной деятельности в современном цифровом обществе.

В Российской Федерации вопросы цифровизации физической культуры и спорта регулируются рядом норма-

тивно-правовых актов. Одним из основных документов, регулирующих сферу физической культуры и спорта в целом, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.20007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025), который определяет правовые основы развития данной отрасли [1]. В рамках этого закона регулируются основные принципы и положения в области физкультуры и спорта, включая вопросы, связанные с развитием цифровых технологий и их использованием в спортивной деятельности. Также следует обратить внимание на другие законодательные акты, которые могут касаться цифровизации физической культуры, например Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и защите информации» от 27.07.2006 № 149-ФЗ (ред. от 24.06.2025), определяющий правовую базу для обработки и передачи информации, в том числе в сфере цифровых технологий в спорте; законодательство о защите персональных данных, которое регулирует вопросы обработки и хранения персональной информации в рамках цифровой сферы, включая спортивные приложения и сервисы [2]. Кроме того, важно учитывать нормативные акты, принятые специально для развития цифровых технологий в спорте, такие как установленные стандарты и правила организации цифровых соревнований и тренировок [3]. Таким образом, регулирование цифровизации физической культуры в Российской Федерации основывается на комплексном подходе, который включает основные законы и нормативные акты, цель которых — обеспечить развитие новых технологий в сфере спорта в соответствии с правовыми принципами и нормами.

Заключение

С развитием цифровых технологий в сфере физической подготовки студентов происходит изменение способов организации учебного процесса, мониторинга физического состояния обучающихся и взаимодействия участников образовательной среды. Одним из ключевых аспектов является вопрос конфиденциальности и защиты данных студентов. Цифровизация также способствует повышению прозрачности контроля за соблюдением медицинских и антидопинговых требований, а также эффективности оценки физической подготовленности студентов. Цифровые технологии могут помочь автоматизировать этот процесс, делая его более прозрачным и эффективным.

Кроме того, цифровые инновации в области физической культуры могут влиять на спортивную индустрию в целом, приводя к изменениям в организации мероприятий, эффективности тренировок и т. д. Для российских спортивных организаций это требует приспособления к новым технологиям и пересмотра правовых норм в соответствии с цифровой реальностью. Таким образом, цифровизация физической культуры влечет за собой не только технологические изменения, но и правовые и организационные трансформации в спортивной сфере Рос-

сийской Федерации. Это требует внимательного изучения и разработки соответствующих нормативных актов для эффективного регулирования цифровизации спортивной деятельности.

Литература:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» URL: <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o> (дата обращения: 25.11.2025)
2. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61798/ (дата обращения: 25.11.2025)
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.07.2024 № 628
4. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409368867/> (дата обращения: 26.11.2025)
5. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566894> (дата обращения: 28.11.2025).
6. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563550> (дата обращения: 26.11.2025).
7. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562457> (дата обращения: 28.11.2025)
8. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 252 с.
9. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта / О. Ю. Ангелова, В. С. Новикова, С. В. Соколовская, О. Р. Чепьюк. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-507-47809-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/339653> (дата обращения: 26.12.2025).
10. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410> (дата обращения: 25.11.2025).

Режим учебы и отдыха

Наливайко Андрей Денисович, студент

Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

Статья посвящена исследованию роли рационального режима учебы и отдыха в сохранении здоровья и повышении эффективности учебной деятельности студентов. Рассматриваются теоретические основы умственной работоспособности, психофизиологические аспекты утомления и восстановления. Проанализированы современные модели организации учебного процесса (равномерная, модульная, интенсивная), предложены практические рекомендации по оптимизации расписания и организации отдыха. Особое внимание уделено значению активных форм восстановления и профилактики переутомления.

Ключевые слова: режим учебы и отдыха, умственная работоспособность, учебная нагрузка, профилактика переутомления, активный отдых, рациональное планирование, здоровье студентов.

Study and rest regime

Nalyvaiko Andrey Denisovich, student

St. Petersburg named after VB Bobkov branch of the Russian Customs Academy

The article examines the role of rational study and rest regimen in maintaining health and improving the effectiveness of students' educational activities. The theoretical foundations of mental performance, psychophysiological aspects of fatigue and

recovery are considered. Modern models of educational process organization (uniform, modular, intensive) are analyzed, practical recommendations for schedule optimization and rest organization are proposed. Special attention is paid to the importance of active recovery forms and prevention of overwork.

Keywords: *study and rest regimen, mental performance, academic workload, prevention of overwork, active rest, rational planning, students' health.*

Введение

Поддержание здоровья студенческой молодежи имеет первостепенное значение. Гармоничное чередование активности и восстановления — важнейший элемент здорового образа жизни любого человека. Баланс между работой и отдыхом в высших учебных заведениях, колледжах и на предприятиях сегодня особенно востребован. Согласно научным исследованиям, которые были изучены, эффективный режим предполагает оптимальное распределение времени на работу и восстановление, обеспечивая высокую продуктивность и выносливость без длительного истощения организма. Помимо профилактики заболеваний, такой подход оказывает позитивное влияние на формирование личности, развивая внутренние качества, как самодисциплина, организованность, стремление к цели и ответственность.

Теоретические основы режима учебы и отдыха

Систематический подход к обучению важен не просто для усвоения материала, а и для гармоничного развития учащихся, поддержания их хорошего самочувствия. Учитывая, что составление учебного плана происходит исходя из колебаний умственного напряжения обучаемых в течение суток и недели, целесообразно раскрыть суть данного понятия. Работоспособность представляет собой степень готовности организма выполнять задачи, определяемую результативностью умственных или физических действий в заданный период. Оценка рабочей способности предполагает анализ количества и качества выполненной работы (как умственной, так и физической) за установленное время (например, за минуту или час). Таким образом, умственная работоспособность определяет возможность выполнения интеллектуальных задач; в контексте высшего учебного заведения это прежде всего обработка информации, включая её восприятие, запоминание и применение для решения конкретных задач.

С психологической точки зрения, учебная деятельность представляет собой сложный многокомпонентный процесс, включающий мотивационную, познавательную составляющие. Эффективность этого процесса напрямую зависит от способности поддерживать произвольное внимание, активировать и осуществлять сложные мыслительные операции.

Продолжительная интенсивная учебная деятельность неизбежно приводит к развитию умственного утомления — специфического состояния, характеризующегося временным снижением работоспособности. При отсут-

ствии адекватного отдыха утомление может приобретать накопительный характер и переходить в хроническое переутомление, которое проявляется в стойком ухудшении когнитивных функций, эмоциональной усталости, нарушениях сна и других негативных симптомах.

Отдых — это отдых от учебы, свободное время для восстановления сил. Он может быть, как активным, так и пассивным. Пассивный отдых необходим в условиях особо тяжелых физических нагрузок, которые связаны с регулярными переходами или выполняются на ногах, особенно при неблагоприятных условиях окружающей среды. Активный отдых рекомендуется тогда, когда работа проходит в благоприятных условиях труда. Наиболее эффективным видом активного отдыха может быть гимнастика–выполнение специального комплекса физических упражнений. Благодаря этому восстановление сил ускоряется.

Практические аспекты организации рационального режима

В настоящее время существует ряд подходов к планированию учебной деятельности, каждый из которых обладает своими достоинствами и недостатками. Традиционная схема равномерного распределения нагрузки подразумевает приблизительно сопоставимое количество учебных заданий в течение всего семестра. Главное достоинство такого подхода заключается в его стабильности и предсказуемости, что помогает студентам сформировать надежные навыки обучения. Тем не менее, эта модель может быть слишком жесткой для учащихся разного уровня и с разными потребностями.

Модульный метод организации учебного процесса, ставший популярным в последнее время, основан на фокусировке на освоении отдельных предметов или групп дисциплин в течение определенного отрезка времени с последующей проверкой знаний. Согласно проведенным исследованиям, такой подход обеспечивает более глубокое изучение материала, однако он требует значительной самостоятельности и может приводить к усиленному истощению сил во время периодов интенсивной учебы.

Применение методов интенсивного обучения с акцентированием внимания на нагрузке демонстрирует высокую эффективность при приобретении практических умений и изучении узкоспециализированных областей знания. Эти методики отличаются сокращенными сроками обучения и высокой насыщенностью учебных занятий. При этом их внедрение требует точной регуляции

объема нагрузки и обязательного включения периодов отдыха и восстановления.

Если сравнить эффективность различных моделей, все указывает на то, что наилучший эффект достигается при использовании комплексного подхода, который адаптируется к особенностям изучаемого предмета, уровню подготовленности студентов и ресурсам образовательного учреждения.

Организация эффективного отдыха в учебном процессе

Интеграция системы организации отдыха является важной составляющей учебного процесса и должна основываться на научных данных. Кратковременные паузы длительностью 5–10 минут между учебными занятиями

необходимы для снятия мышечного напряжения и переориентировки внимания. В эти периоды наиболее полезно выполнять простые физические упражнения, выполнять дыхательные упражнения или проводить зрительную гимнастику.

Продолжительность обеденного перерыва должна соответствовать возможностям для полноценного питания и короткого отдыха. Научные данные свидетельствуют о том, что если обеденный перерыв слишком короткий, то продуктивность во второй половине дня может снижаться на 30 %.

Важность организации еженедельного отдыха также велика. Двухдневные выходные следует использовать как для пассивного восстановления сил (например, сон), так и для активного проведения времени (занятия спортом, прогулки).

Литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. Учебное пособие. М.: РУДН. 2006. — 284 с.
3. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. — М.: Медицина, 2020.
4. Городецкая, И. В. Физиологические основы здорового образа жизни: пособие для студентов вузов / И. В. Городецкая; Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Витебский государственный медицинский университет. — Витебск: [ВГМУ], 2013. — 120 с.
5. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: учебное пособие. — М.: ВЛАДОС, 2018. — 192 с.

Спорт против стресса: как физическая активность помогает психике

Павлов Илья Викторович, студент

Научный руководитель: Дудус Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

В данной работе рассматриваются механизмы и эффекты влияния регулярной физической активности на психическое состояние человека и его устойчивость к стрессу. Анализируются физиологические и психологические аспекты этого воздействия, включая нейрохимические процессы, нормализацию работы гормональной системы, а также когнитивные и поведенческие факторы. Приводятся практические рекомендации по подбору видов и режимов физических нагрузок для различных целей — от быстрого снятия эмоционального напряжения до долгосрочного управления уровнем стресса и профилактики тревожных расстройств. Делается вывод о том, что систематические занятия спортом представляют собой мощный немедикаментозный инструмент для укрепления ментального здоровья.

Ключевые слова: стресс, физическая активность, психическое здоровье, кортизол, эндорфины, нейрогенез, тревожность, когнитивные функции, психопрофилактика.

Sport against stress: how physical activity help the mental skills

Pavlov Ilya Viktorovich, student

Scientific advisor: Dudus Alexander Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor
St. Petersburg named after VB Bobkov branch of the Russian Customs Academy

This paper examines the mechanisms and effects of regular physical activity on a person's mental state and their resilience to stress. The physiological and psychological aspects of this influence are analyzed, including neurochemical processes, normalization of the

hormonal system, as well as cognitive and behavioral factors. Practical recommendations are provided for selecting types and regimens of physical activity for various purposes — from quick relief of emotional tension to long-term stress management and prevention of anxiety disorders. It is concluded that systematic sports activities represent a powerful non-drug tool for strengthening mental health.

Keywords: stress, physical activity, mental health, cortisol, endorphins, neurogenesis, anxiety, cognitive functions, psychoprophylaxis.

Современный ритм жизни характеризуется постоянно возрастающими психоэмоциональными нагрузками, что делает проблему стресса одной из наиболее актуальных для общественного здоровья. Хронический стресс становится фоном жизни миллионов людей, приводя к развитию тревожных и депрессивных расстройств, снижению продуктивности и ухудшению качества жизни в целом. В поисках решения этой проблемы все большее внимание науки и практики обращается к немедикаментозным, естественным методам повышения стрессоустойчивости. Среди них регулярная физическая активность демонстрирует исключительную эффективность.

Спорт и фитнес долгое время рассматривались преимущественно через призму их влияния на физическую форму. Однако накопленный за последние десятилетия массив научных данных недвусмысленно свидетельствует: тренированное тело является фундаментом для здоровой и устойчивой психики. Влияние физических упражнений на мозг и эмоциональную сферу комплексно и многогранно. Оно включает в себя как мгновенные биохимические реакции, способные быстро улучшить настроение, так и долгосрочные структурные и функциональные перестройки в нервной системе, повышающие общую резистентность к негативным факторам.

Цель данной статьи — систематизировать современные представления о том, каким образом физическая активность помогает психике противостоять стрессу. В работе будут детально рассмотрены физиологические и психологические механизмы этого феномена, предложены практические рекомендации по использованию различных видов физической активности для управления стрессом и сделаны выводы о роли спорта как ключевого элемента здорового образа жизни в условиях постоянного психологического давления.

Физиологические механизмы воздействия физической активности на стресс

Воздействие физических упражнений на стрессовое состояние начинается на фундаментальном биологическом уровне. Регулярная активность перестраивает работу ключевых систем организма, ответственных за реакцию на стресс, делая ее более адекватной и контролируемой.

Гормональная регуляция: от кортизола до эндорфинов:

Центральную роль в развитии стресса играет гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система (ГННС), которая в ответ на стрессовый выброс активирует производство гормона кортизола. В краткосрочной перспективе кортизол мобилизует ресурсы организма, но его хронически повышенный уровень приводит к истощению, нарушению сна, ослаблению иммунитета и повреждению

клеток гиппокампа — области мозга, критически важной для памяти и эмоционального контроля.

Аэробные нагрузки (бег, плавание, езда на велосипеде) умеренной интенсивности являются мощным регулятором этой системы. Во время и после тренировки уровень кортизола закономерно повышается, однако при регулярных занятиях происходит так называемая «тренировка» ГННС. Система учится более эффективно «включаться» и, что важнее, «выключаться» после окончания стрессового воздействия. У тренированных людей уровень кортизола в состоянии покоя в среднем ниже, а его всплески в ответ на психологический стресс — менее выражены и быстрее приходят в норму.

Параллельно с этим физическая нагрузка стимулирует выработку эндорфинов — пептидов, структура и функция которых сходна с опиатами. Эндорфины взаимодействуют с рецепторами в головном мозге, уменьшая восприятие боли и вызывая состояние эйфории, известное как «эйфория бегуна». Это состояние характеризуется подъемом настроения, чувством благополучия и спокойствия, что является прямой биохимической атакой на негативные эмоции.

Нейрогенез и повышение нейропластичности:

Долгое время считалось, что нервные клетки взрослого человека не восстанавливаются. Сегодня известно, что в головном мозге существует нейрогенез — процесс образования новых нейронов. Ключевой «фабрикой» новых нейронов является гиппокамп, который, как упоминалось выше, сильно страдает от хронического стресса.

Регулярные физические нагрузки — один из самых мощных естественных стимуляторов нейрогенеза в гиппокампе. Упражнения увеличивают производство нейротрофического фактора мозга (BDNF), который можно сравнить с «удобрением» для нервных клеток. BDNF поддерживает жизнеспособность существующих нейронов, стимулирует рост новых и способствует формированию синаптических связей между ними. Увеличение объема и улучшение функции гиппокампа в результате тренировок напрямую связывают с повышением устойчивости к стрессу, улучшением памяти и способности к обучению.

Нормализация работы нейромедиаторных систем:

Стресс нарушает баланс ключевых нейромедиаторов — химических веществ, с помощью которых нейроны общаются друг с другом. Дефицит серотонина ассоциирован с депрессией и тревогой, недостаток дофамина — со снижением мотивации и ангедонией (неспособностью испытывать удовольствие), а дисбаланс норадреналина — с нарушениями внимания и сна.

Физическая активность действует как естественный регулятор этих систем. Она способствует увеличению

синтеза и улучшению метаболизма серотонина, дофамина и норадреналина. Например, доказано, что упражнения могут повышать уровень триптофана — предшественника серотонина — в мозге. Этот эффект сравним с действием некоторых антидепрессантов (СИОЗС), но достигается естественным путем и не имеет лекарственных побочных эффектов.

Психологические механизмы воздействия

Помимо мощной биохимической поддержки, физическая активность оказывает положительное влияние на психику через ряд психологических механизмов.

Отвлечение и когнитивная разгрузка:

Тренировка представляет собой структурированный период времени, в течение которого внимание человека переключается с источников беспокойства и круговорота негативных мыслей на телесные ощущения, технику выполнения упражнений и достижение конкретных, ситуационных целей (пробежать еще один километр, поднять вес, повторить движение). Этот процесс, известный как «отвлечение» или «переключение», является эффективной формой когнитивной разгрузки. Он прерывает порочный круг руминаций — навязчивого мысленного «пережевывания» проблем, которое является одним из ключевых факторов развития и поддержания стресса и тревоги.

Повышение самооффективности и уверенности в себе:

Спорт — это сфера постоянного, осязаемого прогресса. Постановка цели (похудеть на 5 кг, пробежать первый марафон, освоить новую асану в йоге) и ее последовательное достижение через преодоление физического дискомфорта и лени мощно укрепляет веру в собственные силы. В психологии это понятие известно как самооффективность — убежденность человека в своей способности справляться с трудностями и достигать целей. Высокая самооффективность является ключевым личностным ресурсом в борьбе со стрессом: человек, уверенный в своей способности пробежать 10 км, с большей вероятностью поверит и в свою способность решить сложную рабочую задачу или пережить личный кризис.

Социальная поддержка и чувство принадлежности:

Многие виды физической активности носят социальный характер (командные игры, групповые занятия в фитнес-клубе, беговые клубы, альпинистские связки). Регулярное участие в таких активностях создает чувство принадлежности к группе, социальной связанности, обеспечивает поддержку и одобрение со стороны единомышленников. Дефицит социальных связей сам по себе является мощным стрессором, а их наличие, напротив, служит буфером против его негативных последствий. Совместное преодоление физических нагрузок сплачивает и создает прочную сеть социальной поддержки.

Развитие осознанности и навыков регуляции состояния:

Такие дисциплины, как йога, тай-чи, пилатес, а также единоборства, напрямую работают с развитием осознанности — способности удерживать внимание на настоящем моменте без эмоциональной оценки. Практика осознан-

ности через тело (слежение за дыханием, ощущениями в мышцах, балансом) является мощным антистрессовым инструментом. Она учит наблюдать за своими эмоциональными и физическими реакциями, не поддаваясь им автоматически, что позволяет более эффективно управлять своим состоянием в стрессовых ситуациях.

Практические рекомендации: подбор физической активности для борьбы со стрессом

Для максимального эффекта важно подобрать вид и режим физической активности, соответствующий индивидуальным особенностям и текущему состоянию человека.

При остром стрессе и необходимости быстрого успокоения:

Рекомендуются: Умеренные аэробные нагрузки (30–40 минут быстрой ходьбы, легкий бег, плавание), йога, стретчинг, дыхательные гимнастики. Механизм: Эти практики помогают снять мышечное напряжение, вызванное стрессом, нормализуют сердечный ритм и через активацию парасимпатической нервной системы запускают процесс расслабления.

При хроническом стрессе, апатии и легкой депрессии:

Рекомендуются: Интенсивные кардионагрузки (интервальный бег, ВИИТ-тренировки), силовые тренировки, танцы, игровые виды спорта (футбол, баскетбол). Механизм: Эти виды активности дают мощный выброс эндорфинов и дофамина, «взламывают» состояние апатии, дарят ощущение энергии и победы. Силовые тренировки, в частности, метафорически позволяют «почувствовать себя сильным» и перенести это ощущение в жизнь.

При тревожности и «перегруженной» голове:

Рекомендуются: Циклические виды спорта на открытом воздухе (бег, велоспорт, лыжи), плавание, восточные практики (тай-чи, цигун). Механизм: Монотонные, ритмичные движения в сочетании с пребыванием на природе (эффект «зеленой терапии») обладают медитативным эффектом, способствуя когнитивной разгрузке и умиротворению.

Ключевые принципы:

а) Регулярность важнее интенсивности. Для ментального здоровья более эффективны систематические занятия по 30–45 минут 3–5 раз в неделю, чем редкие марафонские тренировки.

б) Получение удовольствия. Если деятельность не нравится, она сама по себе становится стрессором. Важно найти тот вид активности, который будет приносить радость.

в) Адекватность нагрузки. Чрезмерно интенсивные тренировки на фоне сильного стресса и недосыпа могут привести к перетренированности и усугублению состояния.

Заключение

Физическая активность представляет собой уникальный по своей эффективности и доступности инструмент для управления стрессом и укрепления психического здоровья. Ее воздействие является комплексным, затраги-

вающим как биологические основы нашего эмоционального состояния — через нормализацию гормонального фона, стимуляцию нейрогенеза и балансировку нейромедиаторов, — так и психологические аспекты, способствуя отвлечению, повышению самооценки и развитию социальных связей.

В отличие от медикаментозной терапии, спорт не просто подавляет симптомы стресса, а системно перестраивает организм, делая его более устойчивым к будущим психоэмоциональным нагрузкам. Он учит психику адаптироваться и восстанавливаться, развивает навыки

преодоления трудностей и формирует прочный фундамент ментального благополучия.

Интеграция регулярной и приносящей удовольствие физической активности в повседневную жизнь должна рассматриваться не как второстепенная опция, а как ключевой, неотъемлемый элемент стратегии по поддержанию психического здоровья в условиях вызовов современного мира. Пропаганда спорта и создание инфраструктуры для его доступности являются важнейшими задачами не только физического, но и ментального общественного здравоохранения.

Литература:

1. Абрамова Т. С., Ковязина М. С. Нейробиологические основы влияния физической активности на когнитивные функции и эмоциональную сферу // Современная зарубежная психология. — 2020. — Т. 9. — № 2. — С. 58–67.
2. Семенова Н. Д. Психопрофилактика стресса средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 5.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.
4. Столяренко Л. Д. Психология: учебник для бакалавров. — М.: Юрайт, 2013. — 671 с.
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации: Официальный сайт. — URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 15.10.2023).

Средства восстановления в скалолазании

Самарина Людмила Игоревна, студент

Научный руководитель: Губова Ольга Викторовна, преподаватель

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург)

Современный спорт давно вышел за границы однонаправленных тренировок. На сегодняшний день одним из важнейших элементов тренировочного процесса является восстановление спортсмена. Появляются новые устройства, методики и средства для ускорения восстановления. Скалолазание задействует большие группы мышц, требует хорошо развитых скоростно-силовых качеств, мобильности, выносливости. Все это делает вопрос восстановления работоспособности важнейшим аспектом тренировок.

Ключевые слова: скалолазание, восстановление, средства восстановления, тренировочный процесс.

Целью данной статьи является выявление наиболее эффективных средств восстановления с помощью анкетирования спортсменов и анализа научных данных о наиболее популярных средствах.

Под понятием «восстановление» мы понимаем возвращение физических и психологических способностей к уровню до тренировок.

Для сбора статистических данных была использована анкета.

В анкетировании приняли участие 60 человек из разных городов России, из них 68 %-спортсмены 1,2,3 спортивных разрядов, 15 %- кандидаты в мастера спорта и 17 %- начинающие спортсмены. Анкета состояла из таких вопросов как: общий стаж занятий скалолазанием, количество тренировок в неделю, какие средства восстановления применяете, чувствуете ли субъективный эффект от использования средств восстановления.

Результаты анкетирования:

У большинства опрошенных (68 %) количество тренировок 2–3 в неделю, 15 % респондентов занимаются 4–5 раз в неделю и 17 % тренируются 1 раз в неделю. Чем больше количество тренировок, тем важнее качественное восстановление.

Всего 3 % из числа опрошенных не применяют средства восстановления. Самое популярное средство — растяжка, его используют 78 % опрошенных. Самомассаж с помощью роллов и мячей используют 67 %, ванну с горячей водой — 40 %, мануальный массаж — 35 %, перкуссионный массаж — 27 %. 11 % опрошенных используют восстановительные тренировки.

89 % респондентов чувствуют субъективный эффект от применения специальных средств восстановления.

Результаты анкетирования показывают, что большинство спортсменов используют специальные средства для

восстановления и чувствуют от них положительный эффект. С помощью опроса были отобраны наиболее популярные средства ускорения восстановления.

Растяжка.

Растяжка применяется преимущественно сразу после тренировки. Исследования показывают, что использование статической растяжки в качестве разминки приводит к снижению скоростно-силовых показателей. Но в долгосрочной перспективе растяжка, включающая как статические, так и динамические упражнения, способна увеличить амплитуду движений и повысить гибкость без ущерба для других функциональных показателей. Следовательно, можно рекомендовать включение статической и динамической растяжки в заключительную часть тренировок или проводить отдельную тренировку с упражнениями на растяжку.

Мануальный массаж.

Массаж является одним из самых распространённых средств ускорения восстановления в спорте. Его эффективность описывается многими исследованиями. После интенсивной физической работы мышцы накапливают метаболиты, массаж способен ускорять процесс их вывода, что положительно влияет на скорость восстановления. Массаж улучшает кровообращение, это ускоряет процесс заживления повреждённых структур, также массаж способен увеличивать подвижность суставов за счёт расслабления напряжённых мышц. Массаж однозначно рекомендован спортсменам с большим количеством тренировок, а также людям с хроническими травмами, влияющими на качество тренировок. Так же массаж может активно применяться спортсменами в соревновательный период, как наиболее физически и психологически тяжёлый цикл. В проведённом нами анкетировании все спортсмены, применяющие массаж, отметили его эффективность.

Самомассаж с помощью роллов.

В спортивной практике чаще всего применяется понятие “миофасциальный релиз”, что не совсем верно, так как раскатка мышц на ролле не воздействует на фасции. Но она способна оказывать положительное действие, похожее на действие ручного массажа. Самомассаж на ролле является более доступным способом ускорения восстановления. Многие спортсмены отмечают эффективность данного средства. Для самомассажа можно использовать мягкие или твёрдые пенопластовые роллы, мячи, полушеры и т. д. Самомассаж рекомендуется использовать непосредственно после тренировки или в отдельные дни, так как длительное воздействие на мышцы способно вы-

зывать явление релаксации, что способствует снижению скоростно-силовых показателей.

Перкуссионный массаж.

Перкуссионный массаж является ранее редко используемым средством восстановления. Исследования показывают, что длительное воздействие (больше 5 минут) виброперкуссии на мышцы снижает максимальную силу, происходит релаксация мышц. Длительно воздействие перкуссионного массажёра можно рекомендовать для заключительной части тренировки. Но также есть исследования, показывающие эффект кратковременного воздействия виброперкуссии (до 5 минут), в них пассивные движения в суставе увеличились, без потери мышечной силы. Следовательно, кратковременное воздействие перкуссионным массажёром можно рекомендовать спортсменам как часть разминки, при этом важно соблюдать время воздействия на мышечную группу, не допуская релаксации.

Горячая ванна.

Горячая ванна используется после тренировок и в отдельный день. Температура воды обычно +39–41°C. Горячая вода способствует расслаблению мышц и улучшению кровообращения. С осторожностью следует применять горячую ванну при симптомах воспалений, так как горячая среда может негативно влиять на травму в острую фазу воспаления. В этом случае можно применять сидячую или локальную ванны. Рекомендуется применять горячую ванну в отдельные от тренировок дни, и исключить ванну за день до соревнований, так как можно допустить сильную релаксацию мышц, что негативно скажется на скоростно-силовых способностях.

В ходе исследования были выявлены и проанализированы самые популярные средства восстановления у скалолазов. Тренеру и спортсмену стоит грамотно комбинировать различные средства для достижения максимальных результатов и сохранения здоровья. Можно выделить следующие рекомендации по включению различных средств:

1. Средства, направленные на релаксацию мышц следует использовать после тренировки или в отдельные от тренировок дни.
2. Некоторые средства подходят для подготовительной части занятия (кратковременная виброперкуссия). Но важно соблюдать определённые правила, чтобы не допустить релаксацию.
3. Прежде чем использовать новое средство, важно изучить имеющиеся исследования о его влиянии на организм и после этого включать в различные части тренировочного занятия или фазы тренировочных циклов.

Литература:

1. Мирзаев Д. А. Роль растягивания мышц в физической культуре // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — № 1(4). — С. 85–91.
2. Янковская А. С. Выявление эффектов воздействия массажа на организм в процессе реабилитации: обобщение российских и международных исследований // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. — С. 87–89.

3. Imai T, Nagamatsu T, Yoshizato Y, Miyara K, Sumizono M, Nakamura M. Acute effects of handheld percussive massage therapy on various posterior shoulder soft tissue areas in healthy young males. J Sports Med Phys Fitness. 2025 Jun;65(6):778–786. doi: 10.23736/S0022–4707.25.16101-X. Epub 2025 Mar 17. PMID: 40094464.
4. Konrad A, Glashüttner C, Reiner MM, Bernsteiner D, Tilp M. The Acute Effects of a Percussive Massage Treatment with a Hypervolt Device on Plantar Flexor Muscles' Range of Motion and Performance. J Sports Sci Med. 2020 Nov 19;19(4):690–694. PMID: 33239942; PMCID: PMC7675623.
5. Rubini EC, Costa AL, Gomes PS. The effects of stretching on strength performance. Sports Med. 2007;37(3):213–24. doi: 10.2165/00007256–200737030–00003. PMID: 17326697.

Влияние плавания на психоэмоциональную сторону жизнедеятельности студентов

Сахокия Полина Нодаровна, студент;

Логвиненко Егор Иванович, студент

Научный руководитель: Амельченко Ирина Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент
Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова

Статья посвящена изучению влияния плавания на психоэмоциональное состояние студентов, подверженных стрессу в современных условиях. Авторы выделяют уникальность плавания, которое сочетает физическое развитие с релаксирующим эффектом благодаря водной среде, способствуя снятию напряжения и выработке эндорфинов. В сравнении с другими видами активности плавание демонстрирует преимущества, минимизируя нагрузку на суставы и способствуя медитативной концентрации.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, плавание, студент, человек.

В современном мире спорт и физическая активность играют огромную роль. Физкультура всегда помогала развивать и поддерживать не только физическое состояние человека, но и психологическое. Высокий ритм жизни, развитие технологий или же идеализирование образов — всё это является факторами, которые повышают уровень стресса и психоэмоциональный фон. Психологическое состояние современного общества на данный момент является очень крупной проблемой [1]. Сталкиваясь с этой сложностью чаще всего молодёжь, так как именно в этом возрасте человек определяет свое место в жизни, что само по себе является серьёзным испытанием. Поэтому спорт всегда являлся инструментом для поддержания нашего ментального благополучия. Среди множества видов спорта плавание выделяется своим уникальным воздействием на организм. В статье рассматривается, как влияет плавание на психологическое состояние студентов.

Спорт берёт своё начало ещё в Древнем мире в VIII-VI веках до н. э. в Древней Греции, где Олимпийские игры изначально использовались не только для развлечения, но и для физической подготовки воинов. Каждый уважающий себя атлет обязан был принимать в них участие [2]. В России, начиная с царских времен, физические забавы вроде кулачных боев были частью народной культуры, однако спорт и физическую активность направили в нужное русло только после того, как государство нашло ему полезное применение. С помощью физических упражнений правительство укрепляло здоровье армии и населения.

Спорт — это активность, которая помогает формировать физические навыки и укреплять психическое здоровье. Благодаря ему человек может развивать свою мускулатуру и выносливость. Физические упражнения укрепляют нервную и сердечно-сосудистую системы, улучшают минерализацию костей. Кроме того, занимаясь командными видами спорта, человек учится работать в команде и находить новых друзей. Важную роль физическая активность играет и в формировании самооценки. В своей статье Е. Ю. Шутьева и Т. В. Зайцева отмечают, что у каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать себя и свои возможности. [3]. Независимо от рода занятий, человеку важно понимать, на что он способен. Поэтому спорт является хорошим инструментом для развития внутренней оценки. При физических упражнениях у людей вырабатывается эндорфины, которые способствуют улучшению настроения и помогают бороться со стрессом и тревогой. Этот естественный способ выработки «гормона счастья» делает физическую активность доступной и здоровой альтернативой другим способам борьбы с напряжением, не создающей зависимости и не имеющей негативных побочных эффектов.

Лучшим видом спорта, который помогает человеку бороться со стрессом и тревогой, является плавание. Эта активность связана с движением в водной среде [4]. Оно оказывает расслабляющее и успокаивающее действие на нервную систему. При погружении человека в воду её температура помогает сузить кровеносные сосуды, что помогает снять мышечное напряжение, которое часто

появляется из-за стресса. Помимо улучшения психоэмоционального состояния, плавание развивает мышцы груди, ног и спины, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Благодаря этому виду спорта спортсмен становится более выносливым. Плавание превращает сердце пловца в мощный насос и увеличивает объём его легких, вырабатывая выносливость и улучшая осанку.

При всем многообразии способов борьбы со стрессом, именно плавание обладает уникальным сочетанием физиологических и психологических преимуществ, что отличает этот вид спорта от других методов. В отличие от пассивного отдыха, который только привлекает внимание и отвлекает от тревожности, водная активность активно задействует всё тело, что помогает расслабиться. Даже сравнивая его с бегом, который, как и плавание, способствует выработке «гормона счастья», данный вид спорта помогает исключить ударную нагрузку на суставы. Также если сравнивать плавание с любой командной активностью, оно помогает полностью сосредоточиться на собственных ощущениях. В то время как такие техники, как медитация, требуют значительных волевых усилий для концентрации, ритмичное дыхание и горизонтальное положение тела в воде сами по себе вызывают состояние, близкое к медитативному. Медитация и визуализация помогают пловцу улучшить свою технику и визуально представить себя победителем в соревнованиях [5].

В современном мире существует большое количество различных видов спорта на воде. Такие активности как аквапилатес, аквааэробика, дайвинг или же серфинг существуют для тех, кто хочет не только заняться спортом, но и поднять себе настроение.

Необходимо отметить, плавательный спорт очень сильно влияет не только на пловцов, но и болельщиков. При просмотре крупных соревнований, таких как Олим-

пийские игры или Чемпионат мира, зритель ставит себя на место спортсмена или команды и начинает переживать вместе с ним всё, что происходит в данный момент. У болельщиков вырабатываются те же гормоны, что и у пловцов, но в значительно меньшей дозе, что вызывает определённые эмоции — от радости от победы до горечи от поражения. Это особенно выражается, когда человек является фанатом определенного спортсмена. Он ощущает чувство общности и определённой принадлежности, и все взлёты и падения кумира человек может перенять на себя.

Один из ярких примеров, который подтверждает вышесказанное, — сборная команда Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова по плаванию. В этом году пловцы университета показали отличный результат на Кубке Студенческой лиги. Помимо этого, команда каждый год демонстрирует высокие результаты. Это показывает, что плавание успешно сочетает в себе высокие результаты в спортивной сфере и психическое благополучие.

На основе проведенного анализа можно предложить следующие рекомендации. Студентам стоит включить плавание в свой график, уделяя внимание не интенсивности, а осознанности процесса для снятия напряжения. В нашем университете развитая спортивная инфраструктура, студенты имеют возможность заниматься в плавательном бассейне, что позволит повысить эффективность поддержания ментального здоровья [6, 7].

Таким образом, исследуя тему влияния плавания на психоэмоциональную сторону жизнедеятельности, можно сделать вывод. Спорт всегда являлся неотъемлемой частью жизни человека, который помогает нам осваивать новые возможности. Благодаря такой активности, как плавание, можно улучшить своё физическое состояние, а также снять психоэмоциональное напряжение.

Литература:

1. Стричко А. В. Влияние спорта на психологическое состояние человека / А. В. Стричко, А. А. Рубан // Форум молодых ученых. — 2023. — № 8 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka> (дата обращения: 08.09.2025).
2. Колькина Е. А. Развитие физической культуры и спорта: исторический аспект / Е. А. Колькина, Е. Г. Фоменко, Г. А. Новосёлова // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 61–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-istoricheskii-aspekt> (дата обращения: 15.09.2025).
3. Шутьева Е. Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е. Ю. Шутьева, Т. В. Зайцева // Концепт. — 2017. — № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 15.09.2025).
4. Редюкова Е. А. Плавание и его оздоровительное значение / Е. А. Редюкова // Обучение и воспитание: методики и практика. — 2016. — № 27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-i-ego-ozdorovitelnoe-znachenie> (дата обращения: 15.09.2025).
5. Шапкин В. С. Оценка предстартового состояния пловцов / В. С. Шапкин // Академическая публицистика. — 2023. — № 6–1. — С. 472–475.
6. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под. ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. — 423 с.
7. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под. ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. — 236 с.

Влияние физической подготовки на работоспособность курсантов образовательных учреждений ФСИН России

Сливницина Софья Юрьевна, курсант

Научный руководитель: Пахомов Валерий Валерьевич, преподаватель
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (Кемеровская область)

От физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы, зависит выполнение ими своих служебных обязанностей. Поэтому, развитие физической подготовки у курсантов имеет важное значение для становления их профессиональных качеств, как будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы, а также для нормализации учебного процесса. В данной статье мы рассмотрим, как же влияет физическая подготовка на общую работоспособность курсантов образовательных учреждений ФСИН России путем анализа проведенного опроса и разработаем рекомендации для дальнейшего совершенствования физической подготовки.

Ключевые слова: курсант, физическая подготовка курсанта, образовательные организации ФСИН России, сотрудники УИС.

Физическая подготовка является основополагающей дисциплиной в подготовке будущих сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний (далее — ФСИН России). Так как спорт способствует развитию не только физических качеств, но и таких, как стрессоустойчивость, выносливость, внимание и другие, которые очень важны для сотрудника уголовно-исполнительной системы (далее — УИС).

Как известно, физическая подготовка играет огромную роль в формировании личности человека. В основном формирование личности идет в процессе его образования [5]. Именно поэтому необходимо включать физическую подготовку в процесс обучения курсантов образовательных учреждений ФСИН России.

В Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дано понятие физической культуры. Согласно данному нормативно-правовому акту, это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [1]. Из него можно сделать вывод, что физическая культура необходима курсантам не только для поддержания физической формы для выполнения служебных задач, но и для интеллектуального развития, выработке силы воли и социальной адаптации к различным условиям, что необходимо для сотрудников УИС.

Физическая подготовка для сотрудника может выполнять гораздо больший объем задач, чем можно себе представить на первый взгляд. К примеру:

1. Повысить уверенность в себе и в способности организма действовать в экстремальных ситуациях.
2. Выработать навыки дисциплинированности и самоконтроля.

3. Воспитать в человеке смелость и достоинство.

Каждый из данных пунктов позволит обеспечить более качественное выполнение служебно-боевых задач, так как, ни для кого не секрет, что регулярные занятия физическими упражнениями, преодоление трудностей, связанных со спортом, воспитывает в каждом человеке характер [2]. Именно характер необходим сотрудникам, работающим на руководящих должностях, которыми становятся курсанты, закончившие обучение в высших учебных заведениях ФСИН России.

Также стоит отметить, что физическая подготовка положительно влияет на здоровье человека. Ученые, проведя исследование, изучили влияние на человека и определили, что после физической нагрузки, особенно бега, уровень гормона счастья, так называемого «бета-эндорфина», повышается за 20 минут до 110 %. Это также позволяет курсантам отвлечься от умственной нагрузки, что способствует более эффективной трудоспособности.

Но помимо этого не стоит забывать и про внеучебную деятельность. Она включает в себя дополнительные секции по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика), соревнования (например, в Кузбасском институте ФСИН России ежегодно проводятся спартакиада по многим видам спорта между курсами), различные развлекательные спортивные игры и так далее. Таким образом, роль физической культуры очень велика в повышении работоспособности курсантов.

В программе подготовки курсантов образовательных учреждений ФСИН России физическая подготовка просто необходима. Она выступает не только в качестве поддержания здоровья и физических показателей, которые необходимы для данных профессий, но и в качестве развития специальных физических навыков, необходимых для выполнения работы. Например, для сотрудников УИС необходимы также знания, навыки и умения в выполнении специальных боевых приемов. При их изучении также не обойтись без спорта, так как при их выполнении необходимо иметь такие качества,

как силу, выносливость, внимание, скорость реакции. Помимо этого необходимо знать технику выполнения этих приемов и технику группировки, чтобы избежать травм, которые формируются, как мы выяснили, в результате занятий спортом [3].

Мы выдвигаем следующие гипотезы о том, как же влияет физическая подготовка на курсантов:

1. Регулярные занятия спортом положительно сказываются на физическом и психологическом здоровье, что влияет на способность эффективно выполнять служебные задачи.

2. Физическая подготовка способствует оптимизации внимания, памяти и концентрации во время учебных занятий, что улучшает умственную работоспособность.

3. Физическая подготовка снижает стресс и напряжение, тем самым повышая стрессоустойчивость.

4. Полноценные занятия физической активностью укрепляет иммунную систему курсантов ФСИН, что обеспечивает непрерывность учебного, а в дальнейшем и рабочего процесса.

Мы провели опрос среди 24 курсантов одной из учебных групп Кузбасского института ФСИН России и выяснили, как физическая подготовка влияет на их состояние в течение всего дня. На вопрос о том, как они чувствуют себя после занятия физической подготовки 54,7 % описали их состояние как удовлетворительное, 14 % отметили ухудшение состояния, а 32,3 % заметили за собой, что их состояние становится лучше, чем до занятия физической подготовкой. Так как процент тех, кто отметил ухудшения своего состояния ниже, чем процент тех, кто не заметил за собой такого влияния физической подготовки, то можно утверждать, что физическая подготовка положительно влияет на физическое состояние курсантов.

На вопрос, заданный курсантам, о том, ощущают ли они связь между занятиями физической подготовкой и их успеваемостью, 68 % ответили — «Да, ощущаю», 16 % ответили — «Нет, не ощущаю» и 16 % — «Затрудняюсь ответить». При этом процент курсантов, которые регулярно занимаются спортом и дополнительно ходят на спортивные тренировки по различным видам спорта, таким как самбо, легкая атлетика и волейбол, отметили положительное влияние на успеваемость. Данные курсанты отмечали высокий уровень концентрации на учебных занятиях и снижение утомляемости. Курсанты, которые не занимаются спортом наоборот отметили отсутствие связи между занятием физическими нагрузками и общей работоспособностью в течение дня. Некоторые все же испытывают физическую утомляемость.

Почти 62 % курсантов подтвердил, что занятия физическими нагрузками положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. В графе с развернутым ответом многие отметили, что «после занятий физической подготовкой я чувствую эмоциональную разгрузку и мысли становятся яснее». 23 % ответили, что иногда физическая активность помогает справиться со стрессом

и восстановить эмоциональное состояние. А 15 % не увидели никакой связи. Так как в образовательных организациях ФСИН России организуется высокий уровень подготовки будущих специалистов, очень важно вовремя снизить уровень стресса.

Также был вопрос об общем состоянии здоровья. 78 % опрошенных курсантов отметили «Хорошее», 18 % — «Удовлетворительное», а 4 % — «Плохое». В долю тех, кто отметил первый вариант ответа, входят курсанты, регулярно занимающиеся спортом и физической активностью. Это подтверждает гипотезу о том, что физическая подготовка положительно влияет на физическое и психологическое состояние человека, что очень важно в профессиональной деятельности будущих сотрудников.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает все наши ранее выдвинутые гипотезы о положительном влиянии физической подготовки на работоспособность курсантов образовательных учреждений ФСИН России.

На основании подтвержденных гипотез и проведенного исследования следует выдвинуть рекомендации, которые были бы направлены на повышение работоспособности будущих сотрудников УИС:

1) важно обеспечить курсантам доступ к занятиям физической активностью. Это должно быть не только в рамках обязательных занятий, включенных в рабочую программу, но и дополнительных, таких как проведение личного времени в тренажерном зале или бассейне [4];

2) расширить перечень спортивных секций и направлений дополнительной физической подготовки чтобы обеспечить курсантам полный доступ к их любимому виду спорта;

3) включение в учебный процесс небольших «физических пауз», чтобы обеспечить расслабление и в дальнейшем более интенсивную концентрацию внимания для усвоения учебного материала;

4) развитие системы поощрений за дополнительные занятия физической подготовкой. Это обеспечит мотивацию курсантов к занятию спортом.

Разумеется, полностью исключить влияние других факторов, таких как личная мотивация, физические способности и другие, невозможно. Но основываясь на мнении большинства стоит сделать вывод, что физическая подготовка играет огромную роль в успешном обучении курсантов образовательных учреждений ФСИН России. Основной целью физической подготовки курсантов является формирование здоровых и физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных навыков, физических и психических качеств, позволяющих им успешно решать служебные задачи. В связи с этим очень важно заниматься не только нравственным воспитанием будущих сотрудников, но и физическим. С целью их личностного роста и выработки основных качеств добросовестного сотрудника ФСИН России.

Литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Российская газета. — 2009.
2. Никеров Д. И., Закиров Т. М. Роль физической подготовки в процессе формирования профессионально важных качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы // Вестник Самарского юридического института. 2018. № 5. — С. 127–129.
3. Помагаева, Н. С. О необходимости совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций ФСИН России // Междисциплинарность науки как фактор инновационного развития. — 2017. — С. 66–70.
4. Потапов А. Н. Анализ учебных программ по физической подготовке сотрудников ФСИН России // Вестник Самарского юридического института: научно-практический журнал. 2011. № 3(5). С. 94–96.
5. Славко, А. Л. Структурные элементы развития нравственного начала личности курсанта средствами физической культуры и спорта / А. Л. Славко, А. А. Пойдунов // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. — 2016. — № 1(27). — С. 42–44.

Проблема психологического сопровождения в детском и юношеском спорте

Смирнов Никита Сергеевич, студент

Научный руководитель: Болотова Марина Ивановна, доктор педагогических наук, профессор

Оренбургский государственный медицинский университет

Психологическая поддержка юных спортсменов в условиях повышенных физических нагрузок, в соревнованиях или конкуренции за место в команде, травмы, возможные проблемы в образовательных учреждениях, связанные с пропуском занятий из-за выезда на сборы и соревнования является актуальной проблемой не только профессионального, но и любительского детского спорта.

Ключевые слова: спорт, стресс, психологические проблемы, тренер, психолог.

Особенности проблем детского и юношеского спорта

Отмечая социальную природу спорта, ряд авторов в качестве основной отличительной черты спорта выделяют его соревновательность. Это касается занятий любым видом спорта. Основным достижением в спорте является победа в соревнованиях, завоевание медалей, возможное установление рекордов. При этом занятия спортом развивают социальные навыки — самостоятельность, дисциплину, умение работать в команде, лидерские качества, а так же укрепляют физическую форму, что способствуют гармоничному развитию личности. Спорт, в целом, предъявляет особые требования к возможностям саморегуляции человека, не случайно основу психологической подготовки составляет обучение спортсменов различным методам саморегуляции, психологической устойчивости, готовности к соревновательному процессу. Спортивные соревнования существеннейшим образом влияют на развитие мотивации спортсмена. Выработка правильной реакции на успехи и неудачи — одна из главных задач формирования личности, решаемых в соревновательной деятельности.

Уязвимость психики юных спортсменов

Детская и юношеская психика особенно восприимчивы к стрессу. В этот период меняется гормональный фон, идет

взросление, усиливаются ранимость, восприимчивость к неудачам, конфликтность. Юные спортсмены испытывают на себе кризис начала спортивной карьеры. Психологически он связан с поступлением в спортивную школу или началом занятий в группе специализации у профессионального тренера. В видах спорта с ранней специализацией кризисные проявления происходят в пределах младшего школьного возраста, в остальных — в начале подросткового. Сутью данного кризиса является адаптация к требованиям вида спорта, конкретного тренера, к режиму тренировок и изменению жизни в целом. Поэтому, чтобы выйти из этого кризиса, юный спортсмен должен преодолеть многие трудности, разрешить ряд противоречий и проблем. Во многих видах спорта (спортивные игры, единоборство, технические сложные виды) эффективность деятельности непосредственно зависит от уровня развития психомоторных качеств и сенсорного самоконтроля, а ее устойчивость — от стабильности психомоторики, процессов самоконтроля, психической выносливости.

Стрессовые ситуации

В настоящее время детский спорт становится все более профессиональным. Проводится большое количество спортивных соревнований, сборов для повышения мастерства спортсменов, создаются школы олимпийского резерва и школы-интернаты для юных спортсменов. За-

нения спортом требуют значительных физических нагрузок, при этом сохраняется и умственная нагрузка от школьных занятий. Время отдыха и восстановления минимально, организм ребенка или подростка постоянно находится в напряжении. Стресс усиливается во время отборочных или соревновательных периодов.

Роль тренера в преодолении стресса и развитие уверенности

Изучение взаимоотношений между спортсменами и тренером позволяет выделить как группы с благоприятной социально-психологической атмосферой, так и с неблагоприятной. Особенно это важно в школах-интернатах для спортсменов, где тренер фактически становится заменой родителям. При благоприятной атмосфере тренер становится авторитетом, предметом для подражания. Он стремится не только к физическому, но и к нравственному развитию личности спортсмена, контролирует межличностные отношения между спортсменами, поддерживает и ободряет в соревновательный период, утешает в случае поражения. При этом в коллективах с неблагоприятной обстановкой тренер не обращает внимание на конфликты, а зачастую и провоцирует их, может унижить ребенка или подростка, применить к ним физическую силу. Немаловажным фактором является налаживание контактов между тренером и родителями ребенка. Здесь желательно наладить четырехсторонний формат общения: спортсмен — родители — тренер — психолог.

Роль психолога в тренировочном процессе

В условиях современного спорта, связанного с ростом спортивных результатов и обострением конкуренции, отсутствие психологического обеспечения деятельности юных спортсменов и неготовность большинства детских тренеров организовать правильно такую работу приводит, во-первых, к большому отсеву спортсменов, особенно на первоначальном этапе подготовки; во-вторых, к значительному снижению эффективности тренировочного процесса. Нет сомнения, что эти процессы взаимосвязаны. Долгое время эти проблемы игнорировались. Лишь недавно в ряде спортивных школ появились специалисты-психологи. Их появление в спортивных школах и интернатах связано с осознанием важности психологического обеспечения деятельности юных спортсменов. Эффективность работы психолога здесь определяется прежде всего его готовностью и способностью работать с тренерским составом. Роль психолога важна в выдаче рекомендаций для благоприятного психологического климата, налаживанию взаимоотношений в системе «спортсмен-тренер» и отношений между спортсменами — членами команды. Для формирования коммуникации в детско-юношеских командах широко практикуются совместные мероприятия: походы в кино, на природу, выезды в спортивные лагеря, спортивные праздники, празднование дней рождений, соревнования между группами и т. д.

Практические примеры

Пример: Был проведен опрос об оценке роли тренера для спортсменов в одной из секций. Так, 83 % от числа опрошенных юных спортсменов считают, что оценка, даваемая тренером, очень важна для них; причем для 81 % слово тренера — закон; 76 % уверены, что тренер знает их сильные и слабые стороны; для 73 % чрезвычайно важно внимание со стороны тренера. Данный опрос свидетельствует о значительной роли тренера в психологическом развитии юных спортсменов.

Пример: Психологи организовали исследование взаимоотношений спортсменов и тренеров при неблагоприятном психологическом микроклимате в коллективе. Ответы юных спортсменов показывают, что наибольшее неудовлетворение в общении с тренером вызвано отсутствием его внимания к ним (54 %) и недостаточным учетом их индивидуальных особенностей (52 %). В личном общении, по их мнению, тренер не проявляет чуткости (57 %) и не учитывает их состояние (51 %). Данное исследование позволило выявить причины непонимания и психологических проблем и найти пути их решения.

Пример: Ученые провели анализ двух групп спортсменов. Первая группа тренировалась с профессиональным тренером, нацеленным на результат. Вторая группа — с тренером-педагогом. Результаты исследования таковы: в группах тренеров с установкой на результат складываются неблагоприятные взаимоотношения в системе «тренер — спортсмен» ввиду того, что они ориентированы на чисто профессиональное общение со спортсменами, в то время как сами спортсмены в силу своих возрастных особенностей очень чувствительны к эмоционально-личностным психологическим контактам с тренером. Положительные тенденции, характерные для взаимоотношений тренеров с профессионально-педагогической направленностью, обусловлены тем, что данная категория тренеров ориентирована на личность спортсмена, его личностное гармоничное развитие. Тренеры второй группы спортсменов считают спорт прекрасным средством воспитания. Среди спортсменов встречаются такие, которым спорт помог вырваться из неблагоприятных условий и маргинальных группировок благодаря усилиям небезразличных тренеров.

Пример: Согласно исследованию Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) дети занимаются спортом чаще всего до 14 лет, затем интерес к спорту остается лишь у 33 % девушек и юношей. Из собственного спортивного опыта знаю, что у старшеклассников стоит выбор между обучением в школе, требующем постоянно возрастающих временных затрат и умственной нагрузки и тренировочным процессом. Кроме того, в игровых видах спорта после 14 лет спортсмены из любительских детских команд либо проходят отбор в профессиональные команды либо в свободное время играют в любительских взрослых командах (таких, как «Ночная лига» в хоккее). В это время так же важно без стресса перейти на следующий уровень

занятий спортом, для чего молодым людям очень важна психологическая поддержка, так как спортсмен уходит из привычной среды: коллектива, от тренера, из детско-юношеской спортивной школы или интерната.

Заключение

В настоящее время в системе детско-юношеского спорта психологическая поддержка начинает развиваться

не только в профессиональном спорте, но и на любительском уровне. Наиболее эффективно процесс психологической подготовки юных спортсменов может осуществляться в рамках системы психологического сопровождения в рамках детских спортивных школ, помогая выстраивать гармоничные отношения в коллективе и благоприятно влиять на психическое здоровье ребенка и гармоничное развитие его личности. Психологическая поддержка необходима на всех этапах развития юного спортсмена.

Литература:

1. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина — М.: Издательский центр Академия», 1999—456 с.
2. Детская психология / Г. А. Урунтаева. — М.: Издательский центр «Академия», 2013—336 с.
3. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева — Екатеринбург: Издательство Уральского федерального университета, 2016. — 102 с.
4. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров /К. А. Бочавер, Л. М. Довжик —М.: Спорт, 2021—272 с.
5. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин, В. А. Бобровский, Ю. Б. Муравьев, С. М. Толмачев — Омск: Омский юридический институт МВД России, 1997. — 167 с.
6. Психология физического воспитания и спорта / Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. — Саратов: Вузовское образование, 2023. — 846 с.
7. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 203 с.

Перспективы адаптивной физической культуры

Смирнов Никита Сергеевич, студент

Научный руководитель: Болотова Марина Ивановна, доктор педагогических наук, профессор
Оренбургский государственный медицинский университет

Развитие адаптивной физической культуры и спорта с каждым годом становится все более востребованным в обществе. Каждый человек, независимо от состояния здоровья, хочет жить полноценно, иметь возможность общения, развития, реализации. Ограниченные возможности бывают разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. При этом они в разной степени мешают человеку в его жизнедеятельности. Немаловажным фактором становится реабилитация с использованием адаптивной физической культуры и спорта. Даже самый замечательный протез не поможет человеку ходить без специальной тренировки. Поэтому адаптивные физические нагрузки в совокупности с современными методами лечения могут привести к существенному улучшению качества жизни инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивный спорт, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), реабилитация, комплексный подход.

Особенности адаптивной физической культуры и спорта

Адаптивная физическая культура — понятие, определённое статьёй 31 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — это часть физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации и абилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Этой же

статьёй вводится понятие адаптивного спорта: «Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию и абилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Инвалид — лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. Ребенок-инвалид — инвалид в возрасте до 18 лет (ст.1 Федерального

закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 31.07.2025) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»). Ограничение жизнедеятельности — полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью. В зависимости от степени утраты функций организма присваивается соответствующая группа инвалидности.

Понятие «ограниченные возможности здоровья» дано в ст.2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 15.10.2025) «Об образовании в Российской Федерации»: «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья — физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий».

Привлечение к занятиям физической культурой и спортом лиц с ОВЗ и инвалидов имеет существенные отличия от спорта и физической культуры здоровых людей. Недаром наряду с Олимпийскими существуют и Паралимпийские игры (параолимпийские игры) — международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью. Для людей с ОВЗ и инвалидов естественные человеческие функции и навыки — самостоятельное движение, перемещение тела в пространстве, зрение являются трудно достижимыми или абсолютно невозможными. Поэтому для них приобретение дополнительных навыков не только актуально, но и жизненно необходимо.

В настоящее время развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов востребованы, в том числе в связи с возросшей потребностью для реабилитации инвалидов, получивших увечья в зоне проведения СВО. Адаптивная физическая культура и спорт у лиц с ОВЗ и инвалидов помогает приспособиться к условиям жизни, приобрести утраченные или не развитые физические навыки, преодолеть стресс, способствует развитию общения и минимизации изоляции.

Цели и задачи адаптивной физической культуры и спорта

Цель адаптивной физической культуры — максимально возможное развитие способностей человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

Общими задачами адаптивной физкультуры являются: укрепление здоровья, обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков, развитие двигательных способностей, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, двигательной активности и самостоятельности, умению преодолевать боль и стресс при физических нагрузках. К специфическим задачам адаптивной физической культуры относятся коррекционные (исправление техники основных движений и координации), ком-

пенсаторные (формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции) и профилактические (профилактика осложнений основных заболеваний).

Основная цель занятий адаптивным спортом — обеспечение возможности участия в спортивных соревнованиях людей с инвалидностью или ОВЗ.

Задачи адаптивного спорта — приобщение инвалидов и лиц с ОВЗ к здоровому образу жизни, социализация и коммуникация, повышение уровня жизни, а также преодоление психических и психологических проблем, особенно актуальных в настоящий период времени для участников СВО, ставших инвалидами.

Особенностями физической культуры и спорта являются индивидуальный подход с учетом их физических возможностей и медицинских противопоказаний, использование специальных методик и оборудования для проведения тренировочного процесса.

Перспективы адаптивной физкультуры и спорта

Президент Российской Федерации В. В. Путин поставил задачу существенно повысить доступность спорта для людей с инвалидностью. В конце мая 2025 года Владимир Путин на заседании Совета по физической культуре и спорту призвал обеспечить доступность спорта «для всех людей с ограничениями по здоровью вне зависимости от их места жительства, достатка, возраста и уровня физической подготовки». Дано поручение Министерству спорта разработать концепцию развития адаптивного спорта и адаптивной физической культуры на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года, а также план соответствующих мероприятий. Поддержка государства позволит развивать адаптивный спорт комплексно в масштабах страны, с привлечением необходимых ресурсов. По оценке Всероссийского общества инвалидов спортом занимается около 1,8 млн. человек из 11 млн. человек с инвалидностью, то есть 16,36 %. В разрабатываемых программах планируется увеличение до 75 % инвалидов и лиц с ОВЗ, кто не имеет противопоказаний для занятий спортом. Для реализации данных целей нужен комплексный подход: наличие и доступность специализированных спортивных сооружений и объектов, наличие развитой приспособленной транспортной инфраструктуры. Особенно важна разработка безопасных и эффективных методик тренировочного процесса, составленных с учетом возможностей здоровья и противопоказаний. Необходимы специалисты — врачи спортивной медицины, осуществляющие постоянное наблюдение за тренировками, устанавливающие допустимые урону нагрузок и готовые оперативно оказать необходимую медицинскую помощь. Подготовка таких специалистов крайне необходима и перспективна. Адаптивная физическая культура и спорт критически важны для реабилитации бойцов СВО, поскольку позитивно восстанавливает не только физические функции организма, но и психические. Необходимость развития адаптивных физ-

культуры и спорта признаны на государственном уровне и для их реализации выделяются средства бюджета. Они широко поддерживаются в обществе, о чем свидетельствует широко развитое волонтерское движение.

Практические примеры

Пример: Студентами был проведен опрос детей с ОВЗ — участников зимней спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья. В качестве мотивов, определивших ориентацию подростков на спортивную деятельность, были выявлены такие как: укрепление здоровья и повышение физических показателей организма; воспитание целеустремленности, выносливости и внимания; расширение круга общения, чтобы появились друзья; стремление добиться высоких результатов, завоевать первое место в соревнованиях; для развлечения, удовольствия. Можно сделать вывод, что занятия спортом помогают людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью адаптироваться в обществе, гармонично развиваться.

Литература:

1. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А. С. Самыличев [и др.]. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022—88 с.
2. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2007—192 с.
3. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: метод. пособие / С. И. Веневцев.— М.: Советский спорт, 2004—90 с.
4. Основы адаптивного спорта: учебное пособие для студентов всех форм обучения направлений подготовки: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»; «Физическая культура» / В. А. Оринчук, Е. Н. Фомичева, М. В. Курникова — Нижний Новгород: ООО «Цветной мир», 2015—293 с.
5. Потехин Л. Д., Коновалова Н. Г., Майер Ф. О. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами. — Новокузнецк, 1988. — 165 с.

Заключение

Адаптивная физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, как показал многолетний зарубежный и отечественный опыт, являются одними из основных средств их физической, психической и социальной реабилитации. Включение в общественную жизнь человека с ограниченными возможностями здоровья сегодня означает предоставление ему реальных возможностей участвовать в различных видах и формах жизни общества, включая занятия адаптивной физической культурой и спортом наравне с другими членами общества в условиях, благоприятных и безопасных для его развития или реабилитации. Для многих из них спорт стал коммуникативным звеном с жизнью здоровых людей, средством борьбы со своей болезнью или увечьем и изолированностью. Для реализации программы развития адаптивной физической культуры и спорта нужен комплексный подход, объединение усилий государства и общества.

Адаптивная физическая культура как средство восстановления военнослужащих после тяжелых травм и ранений

Яковлева Екатерина Олеговна, преподаватель

Московское высшее общевойсковое командное училище (г. Москва)

Мызников Игорь Леонидович, доцент

Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова (г. Санкт-Петербург)

Заварзин Александр Валерьевич, старший преподаватель;

Михайленко Семен Андреевич, преподаватель

Московское высшее общевойсковое командное училище (г. Москва)

В данной статье представлена информация о внедрении занятий адаптивной физической культурой и физической реабилитацией в процесс физического совершенствования военнослужащих, имеющих ограниченные возможности здоровья. Особое внимание уделяется юридической стороне необходимого уровня образования для реализации отдельных мероприятий АФК (занятий адаптивным спортом) и физической реабилитации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья, физическое совершенствование, восстановление, физическая реабилитация.

Введение

В современных условиях особую актуальность приобретает проблема адаптации и реабилитации военнослужащих, получивших тяжелые травмы и ранения в ходе выполнения служебно-боевых задач [2, 3, 9]. Эффективное восстановление физического и психологического здоровья военнослужащих является одним из приоритетных направлений не только медицинской службы, но и специалистов по физической подготовке.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой комплексную систему реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление физических возможностей, коррекцию нарушений здоровья и социальную адаптацию лиц с ограниченными возможностями здоровья. В контексте физической подготовки АФК приобретает особое значение как эффективный инструмент восстановления (поддержания) боеспособности личного состава с учётом их военно-учётной специальности [4, 5].

Основные положения

Обсуждая проблемы АФК, следует помнить о том, что формирование функциональной системы в рамках специфических физических воздействий на организм происходит на иной, нежели у здорового человека, основе. При утрате отдельных способностей, возникших в результате травматических повреждений и ранений организма, человек снижает свои функциональные резервы.

В подобных случаях следует говорить не о возможности физиологической адаптации к постоянно меняющейся условиям окружающей среды, а об адаптации к повседневным, в том числе физическим нагрузкам, требующим формирования положительных, актуальных для организма приспособительных реакций, формирование которых происходит в условиях снижения функциональных резервов [1, 7]. Возникает ситуация, когда при отсутствии дополнительных нагрузок на организм он поддерживает относительно устойчивое «физиологическое» состояние, но при воздействии дополнительных нагрузок из-за неэффективной регуляции и сниженном объёме резервов нагрузка может быть воспринята организмом как фактор дестабилизации [5, 6]. Такое состояние Н. П. Бехтерева определила как устойчивого патологического состояния (УПС), иногда его называют «патологическая адаптация». Хорошо известно, что снижение резервов начинается с нарушения регуляции, то есть системы, обеспечивающей минимизацию энергетических трат на достижение произвольно заданного результата, к чему стремится организм. Из этого следует, что в рамках АФК основное внимание должно уделяться восстановлению навыка, утраченного, повреждённого в результате травмы или ранения, на основе его эффективной регуляции. Таким образом, АФК — это прежде всего формирование оптимальной регуляции функций.

Следует также иметь в виду, что не смотря на функциональную асимметрию моторики, центральная нервная

система, посредством нервных связей, объединяет представление нервных моторных центров об организме в целом. Это объясняет положительные физиотерапевтические эффекты, а также эффекты лечебной физической культуры, которые возникают на больной конечности при воздействии на здоровую.

Актуальность АФК обусловлена необходимостью разработки и внедрения современных методик адаптивной физической культуры, учитывающих специфику травм и ранений военнослужащих, особенности их профессиональной деятельности и требования к физической подготовленности в процесс физического совершенствования военнослужащих.

Адаптивная физическая культура включает в себя следующие основные компоненты:

- физическое воспитание;
- лечебная физическая культура;
- спорт лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- физическая рекреация;
- адаптивное физическое совершенствование.

На наш взгляд, необходимо ввести понятие «медицинское сопровождение занятий адаптивной физической культурой военнослужащих» — как комплекс медицинских мероприятий, реализуемых совместно со специалистами по физической подготовке (тренером, инструктором по АФК), направленных на оценку и контроль состояния здоровья военнослужащих, занимающихся адаптивной физической подготовкой.

Основными целями сопровождения являются:

- обеспечение безопасности тренировочного процесса;
- контроль за физическим состоянием занимающихся;
- оптимизация нагрузок на основе контроля восприятия нагрузки [8];
- своевременное выявление противопоказаний и ограничений;
- оценка эффективности занятий.

Специалист по физической подготовке имеет право проводить не все компоненты адаптивной физической культуры (если он не получил дополнительное профессиональное образование), а для проведения занятий по лечебной физической культуре необходимо среднее медицинское образование (за исключением специальности — инструктор-методист по ЛФК).

Исходя из вышеописанного, возникает вопрос, каким образом специалист по физической подготовке может качественно реализовывать мероприятия по физическому совершенствованию военнослужащих, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Рассмотрим несколько вариантов, начиная с юридической стороны процесса профессионального образования специалистов.

1. Специалист по физической подготовке (на базе высшего образования по программам «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)») имеет право пройти профессиональную перепод-

готовку на немедицинскую специальность «Специалист по физической реабилитации (кинезиоспециалист)».

2. Специалист по физической подготовке (на базе высшего образования по программам «Физическая культура», «Служебно-прикладная физическая подготовка») имеет право пройти профессиональную переподготовку на специальность «Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту», «Тренер-преподаватель по АФК и адаптивному спорту».

Дальнейшие мероприятия по физическому совершенствованию военнослужащих с ОВЗ должны быть спланированы и согласованы со специалистом медицинской служб, т. к. только он имеет достоверные сведения о со-

стоянии конкретного военнослужащего. Принцип «не навреди» должен быть основой всех мероприятий с военнослужащими, имеющими ОВЗ.

Заключение

Адаптивная физическая культура является эффективным инструментом восстановления военнослужащих после тяжелых травм и ранений. Комплексный подход к реабилитации, включающий физические, психологические и социальные аспекты, позволяет достичь значительных результатов в восстановлении здоровья и возвращении военнослужащих к активной жизни.

Литература:

1. Бехтерева, Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни / Н. П. Бехтерева. Москва: Издательство АСТ, 2017–383 с.
2. Исламов, В. А. Компенсация двигательной активности военнослужащих с тяжелыми увечьями средствами адаптивной физической культуры / В. А. Исламов, М. С. Образцов, О. А. Савченко // Адаптивная физическая культура. — 2023. — Т. 93, № 1. — С. 2–3.
3. Исламов, В. А. Концепция адаптивной физической культуры и спорта военнослужащих в системе профессионального образования и боевой подготовки войск / В. А. Исламов, Е. В. Крюков, М. С. Образцов, Д. В. Ковлен // Вестник педагогических наук. — 2024. — № 7. — С. 238–244.
4. Макаров, А. Н. Роль применения средств адаптивной физической культуры в физической реабилитации военнослужащих / А. Н. Макаров, В. В. Попадьян, А. К. Шубин, А. Б. Данилов // Актуальные проблемы физической подготовки военнослужащих с учётом реализации опыта специальной военной операции, инновационные подходы к их реабилитации и рекреации после боевых действий: материалы IX Всероссийской межвузовской научно-практической конференции, Омск, 28 марта 2025 года. — Омск: Военная академия материально-технического обеспечения имени А. В. Хрулева, 2025. — С. 75–77.
5. Мызников, И. Л. Изменения физического состояния у подводников при выполнении задач боевой службы / И. Л. Мызников // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур — 2021. № 2. — С. 217–225.
1. Мызников, И. Л. Медико-физиологические особенности боевой подготовки экипажей атомной подводной лодки / В. В. Довгуша, И. Л. Мызников, С. А. Шалабодов, О. К. Бумай // Военно-медицинский журнал. — 2009. — Т. 330, № 10. — С. 46–53.
2. Мызников И. Л. «Функциональное состояние» или «функциональный образ»? / И. Л. Мызников, Д. Ю. Рогованов // Морской медицинский журнал — 1999. — № 2. — С. 39–40.
3. Мызников, И. Л. Экспресс-оценка функционального состояния организма военнослужащего / И. Л. Мызников // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения: Сборник статей межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. — Санкт-Петербург, Петергоф: Военный институт (железнодорожных войск и военных сообщений), 2022. — С. 135–141.
4. Образцов, М. С. Педагогическая система адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности военнослужащих с ограниченными возможностями здоровья / М. С. Образцов // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2025. — № 2(238). — С. 85–93.

Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально важных качеств у студентов вуза

Яманов Григорий Александрович, студент
Научный руководитель: Файзуллин Дмитрий Эдуардович
Московский политехнический университет

В условиях современного высшего образования на студентов возлагается ответственность не только за освоение академических знаний, но и за формирование личных и профессионально значимых качеств, обеспечивающих успешную

работу в выбранной сфере. В статье анализируется влияние занятий физической культурой и спортом на развитие стрессоустойчивости, дисциплинированности, коммуникативных навыков и других качеств, необходимых будущему специалисту. Дается характеристика существующих подходов к организации физической культуры в вузах и раскрываются педагогические условия, обеспечивающие мотивацию студентов к занятиям. Показано, что интеграция учебных и внеучебных спортивных активностей повышает воспитательный потенциал физической культуры и способствует профессиональному самоопределению.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, профессиональные качества, мотивация, университет, внеучебная деятельность.

Введение

Современный рынок труда предъявляет к выпускникам вузов комплексные требования: от них ожидается не только владение теоретическими знаниями и профессиональными умениями, но и развитые личностные качества, позволяющие работать в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами и выдерживать высокие психологические нагрузки. Понятие «профессионально важные качества» (ПВК) объединяет характеристики личности, которые непосредственно влияют на успешность труда: стрессоустойчивость, ответственность, целеустремленность, коммуникабельность, организованность и способность к саморазвитию. В большинстве учебных планов дисциплина «Физическая культура» занимает небольшой объем и часто воспринимается студентами как второстепенный предмет, не оказывающий влияния на профессиональную подготовку. Между тем научные исследования показывают, что спортивные упражнения и систематическая двигательная активность выступают действенным средством формирования названных качеств [1, с. 155].

Цель данной статьи — выявить, каким образом физическая культура и спорт влияют на формирование ПВК, какие формы работы наиболее результативны, и какие педагогические условия необходимо создать в вузе для мотивации студентов к занятиям.

1. Значение физической культуры для развития личности студента

Физическая культура — это не только средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний, но и важный компонент общей культуры личности. В отечественной педагогической традиции она рассматривается как система духовных и материальных ценностей, связанных с физическим совершенствованием человека. В рамках высшего образования занятия физическими упражнениями выполняют оздоровительную, воспитательную, образовательную и социализирующую функции. Важным эффектом спортивной деятельности является развитие волевых качеств: настойчивости, терпения, умения работать на результат, а также воспитание дисциплинированности и самоконтроля [2, с. 43].

Научные источники отмечают, что регулярная двигательная активность положительно влияет на когни-

тивные процессы, улучшает память и внимание, способствует развитию эмоционального интеллекта и снижению уровня тревожности [3, р. 30]. Это особенно важно для студентов, которым приходится осваивать значительные объемы информации и выполнять творческие задания. В процессе занятий спортом формируются навыки саморегуляции: умение распределять усилия, планировать тренировки и соблюдать режим отдыха и питания. Эти навыки легко переносятся в учебную и профессиональную деятельность и повышают общую работоспособность.

2. Связь профессионально важных качеств со спортивной деятельностью

Профессионально важные качества включают широкий спектр личностных характеристик. Рассмотрим, как спорт способствует их развитию:

— *Стрессоустойчивость.* Соревновательная деятельность учит управлять эмоциями в ситуациях неопределённости и давления, способствует развитию способности быстро мобилизовать ресурсы и сохранять спокойствие. Это особенно актуально для студентов технических и гуманитарных направлений, которым предстоят экзамены и ответственные проекты.

— *Ответственность и дисциплина.* Регулярные тренировки требуют соблюдения расписания, подготовки к занятиям, выполнения указаний тренера и самоорганизации. Нарушение графика отражается на результатах всей команды, что формирует чувство коллективной ответственности.

— *Коммуникативные навыки и командная работа.* Игровые виды спорта и коллективные тренировки создают естественные условия для взаимодействия, обмена информацией, принятия совместных решений и взаимопомощи. Студенты учатся выражать свое мнение, слушать партнёров и строить эффективную коммуникацию.

— *Мотивация достижения.* Участие в соревнованиях способствует формированию внутренней мотивации к успеху. Стремление к победе, улучшению личных показателей, преодолению собственных ограничений переносится на учебную и трудовую деятельность.

— *Самоконтроль и организованность.* Совмещение учебной и спортивной нагрузок требует планирования, распределения времени и ресурсов. Выработка правильных привычек помогает студентам успешно совмещать несколько видов деятельности.

Таким образом, спортивная деятельность рассматривается как эффективный инструмент развития ПВК, что подтверждается результатами исследований [2, с. 44; 3, р. 33].

3. Организация учебных занятий по физической культуре

Дисциплина «Физическая культура» присутствует в учебном плане большинства вузов, но часто реализуется формально. Для повышения её эффективности необходимо учитывать интересы и потребности студентов. Личностно-ориентированный подход предполагает возможность выбора вида активности: игровые виды спорта, лёгкая атлетика, фитнес-программы, йога, плавание. Подгруппы по уровню подготовки позволяют дозировать нагрузку и избегать травм.

Кроме того, важно создавать связь между учебной и внеучебной деятельностью: результаты, достигнутые на занятиях, должны транслироваться в спортивные секции, турниры и университетские соревнования. Преподавателям рекомендуется использовать активные методы обучения: проектные задания (разработка тренировки для группы), интерактивные формы (флешмобы, челленджи), применение цифровых приложений для фиксации результатов.

Развитие ПВК должно стать одной из обозначенных целей дисциплины. Преподаватель может акцентировать внимание на том, какие качества формируются через конкретные упражнения, связывая их с будущей профессией. Например, для студентов информационных технологий умение работать в команде в спортивной игре поможет в проектной деятельности; для будущих педагогов — навыки коммуникации и лидерства.

4. Внеучебная спортивная активность

Секции и клубы, действующие при университете, являются важным дополнением к учебным занятиям. Особенность внеучебной формы состоит в добровольности участия: студенты сами выбирают интересующие их направления. Это повышает внутреннюю мотивацию и ответственность за конечный результат. Регулярные тренировки формируют устойчивые навыки, которые трудно воспитать во временных курсах [4, с. 407].

Участие в соревнованиях разного уровня (вузовских, городских, региональных) способствует раз-

витию лидерских качеств, уверенности в себе, умения презентовать собственные достижения. Организация спортивных мероприятий студентами — ещё один мощный инструмент воспитания управленческих и организаторских навыков.

5. Мотивация студентов к занятиям спортом

Низкий интерес к физической культуре у старшекурсников часто объясняется высокой учебной нагрузкой и недостатком времени. Однако грамотная мотивационная политика вуза способна изменить ситуацию. Научные исследования подчеркивают важность осознания студентами ценности здоровья и влияния физической активности на профессиональный успех [5, с. 277]. Информационные блоки о вреде гиподинамии, стрессах и правильном питании, проводимые в рамках занятий, способствуют формированию осознанного отношения к занятиям спортом. Постановка индивидуальных целей и регулярный контроль прогресса с использованием дневников тренировок или мобильных приложений создают ситуацию успеха. Соревновательные элементы — турниры, квесты, зачёты — стимулируют мотивацию достижения. Доброжелательная атмосфера, уважение к способностям и ограничениям каждого способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

Заключение

Физическая культура и спорт в системе высшего образования являются эффективным инструментом формирования профессионально важных качеств будущих специалистов. В процессе регулярных занятий у студентов развиваются стрессоустойчивость, ответственность, коммуникативные навыки, организованность и мотивация достижения. Для обеспечения воспитательного эффекта необходимо создавать личностно-ориентированные программы, интегрировать учебные и внеучебные активности и поддерживать мотивацию через позитивные примеры и признание достижений.

Практическая реализация описанных педагогических условий позволит вузам готовить не только компетентных, но и гармонично развитых специалистов, способных успешно адаптироваться на современном рынке труда и вести здоровый образ жизни.

Литература:

1. Чеснокова В. Н., Зелянина А. Н., Мищенко И. В. Развитие профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Сер.: Гуманитарные и социальные науки. 2012. № 6. С. 154–160.
2. Давыдов О. Ю., Дворкин Л. С. Формирование у студентов профессионально важных психофизических качеств средствами физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт — наука и практика. 2009. № 1. С. 41–46.
3. Tyaglova S. A., Deryabina E. A. Physical culture as a component of professional development of students-geologists // Evidence-based education studies. 2022. No. 2. P. 27–35.

Молодой ученый

Международный научный журнал

№ 50 (601) / 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 24.12.2025. Дата выхода в свет: 31.12.2025.

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.