

№ 4
2024

ФГБНУ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ,
ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА»

НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

*Теория и методика
обучения и воспитания
(по областям и уровням
образования)*

Педагогическая психология

Москва



НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Учредитель:
федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

№ 4(80) 2024

Выходит с 2001 г.

Выходит 4 раза в год

Главный редактор Приступа Е.Н., д.п.н., проф., Москва

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Адамовская О. Н., к.б.н., Москва
Догадкина С. Б., к.б.н., Москва
Долуев И. Ю., к.ист.н., Москва
Кабанов В. Л., д.юр.н., к.п.н., доц., Москва
Карпинский К. В., д.псх.н., проф., Гродно,
Беларусь
Криволапчук И. А., д.б.н., доц., Москва
Ларионова Л. И., д.псх.н., проф., Москва
Лях В. И., д.п.н., проф., Москва
Малых С. Б., д.псх.н., проф., академик
РАО, Москва
Параничева Т. М., к.б.н., Москва

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Байковский Ю. В., д.п.н., проф., Москва
Баранцев С. А., д.п.н., проф., Москва
Володин А. А., д.п.н., доц., Москва
Гончарова Г. А., к.м.н., Москва
Кучма В. Р., д.м.н., проф., член-корр. РАН,
Москва
Левушкин С. П., д.б.н., проф., Москва
Мачинская Р. И., д.б.н., проф., член-корр.
РАО, Москва
Сонькин В. Д., д.б.н., проф., Москва
Стукаленко Н. М., д.п.н., проф., Кокшетау,
Казахстан

Издатель: ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

Почтовый адрес: 119121, г. Москва, ул. Погодинская, д. 8, корп. 2

e-mail: almanac@mail.ru, адрес сайта: <https://irzar.ru/jornal/>

Тел./факс: +7 (499) 245-04-33

Объем журнала: 4,61 Мб

Дата размещения на сайте: 30.12.2024

Изготовление макета: Издательский дом «Ажур», г. Екатеринбург, ул. Восточная, д. 54



NOVYE ISSLEDOVANIA

Founder:
The Federal State Budget Scientific Institution
«Institute of Child Development, Health and Adaptation»

№ 4(80) 2024

Published since 2001.

Published four times a year

Editor-in-Chief: Pristupa E.N., D. Sc. (Pedagogy), prof., Moscow

EDITORIAL BOARD

Adamovskaya O. N., Cand. Sc. (Biology),
Moscow
Dogadkina S. B., Cand. Sc. (Biology), Moscow
Doluev I. Yu., Cand. Sc. (History), Moscow
Kabanov V. L., D. Sc. (Law), Cand. Sc.
(Pedagogy), assoc. prof., Moscow
Karpinsky K. V., D. Sc. (Psychology), prof.,
Grodno, Belarus
Krivolapchuk I. A., D. Sc., (Biology), assoc.
prof., Moscow
Larionova L. I., D. Sc. (Psychology), prof.,
Moscow
Lyakh, V. I., D. Sc. (Pedagogy), prof., Moscow
Malykh S. B., D. Sc. (Psychology), prof., full
member of RAE, Moscow
Paranicheva T. M., Cand. Sc. (Biology),
Moscow

EDITORIAL COUNCIL

Bajkovskij Yu. V., D. Sc. (Pedagogy), prof.,
Moscow
Barantsev S. A., D. Sc. (Pedagogy), prof.,
Moscow
Volodin A. A., D. Sc. (Pedagogy), assoc. prof.,
Moscow
Goncharova G. A., Cand. Sc. (Medicine),
Moscow
Kuchma V. R., D. Sc. (Medicine), prof.,
corresponding member RAS., Moscow
Levushkin S. P., D. Sc. (Biology), prof., Moscow
Machinskaya R. I., D. Sc. (Biology), prof.,
corresponding member RAE, Moscow
Sonkin V. D., D. Sc. (Biology), prof., Moscow
Stukalenko N. V., D. Sc. (Pedagogy), prof.,
Kokshetau, Kazakhstan

Publisher: The Federal State Budgetary Scientific Institution
«Institute of child development, health and adaptation»
Postal address: 119121, Moscow, st. Pogodinskaya, 8, bldg. 2
e-mail: almanac@mail.ru, website address: <https://irzar.ru/journal/>
Tel./fax: +7 (499) 245-04-33

Log volume: 4,61 MB

Date posted on the website: 30.12.2024

Production of the layout: Publishing house «Azhur», Ekaterinburg, st. Vostochnaya, 54

ОГЛАВЛЕНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОБЗОР И АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

Лях В.И., Приступа Е.Н., Левушкин С.П., Лаптев А.И., Сечин Д.И. 7

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ И СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Шипунов С.Д., Махалин А. В., Година Е. З. 20

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕЧЕНИЯ В МИРЕ ЙОГИ: ОТ ТРАДИЦИОННЫХ СТИЛЕЙ К НОВОМОДНЫМ ПРАКТИКАМ

Мохова А. П., Щеголева М. А. 27

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ МИГРЕНИ

Аляпкина П. И., Щеголева М. А. 35

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Шакиров Р. Р., Лоскутов А. Ф., Рябова Э. Г. 43

ОРИГАМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Матвеева Н. М. 52

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

«УРОКИ МИЛОСЕРДИЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ: ПОСТИЖЕНИЕ РУССКОГО ЯЗЫКА И РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ

Левченкова А. С., Лоскутов А.Ф. 57

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И КОРРЕКЦИЯ
МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
В УСЛОВИЯХ ГОСПИТАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Зорина Е.С., Розарёнова Е.В..... 68

**ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК
НА ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ
СТУДЕНТОВ**

Раевский Д. А., Зезюлин Ф. М., Терехова Н. В..... 87

**МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Тарасова Д. В., Щеголева М. А..... 98

К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ 106

CONTENT

THEORY AND METHODOLOGY OF TEACHING AND UPBRINGING

PROBLEMATIC ISSUES IN TESTING THE PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN (REVIEW AND ANALYSIS OF RUSSIAN LITERATURE)

Lyakh V.I., Pristupa E.N., Levushkin S.P., Laptev A.I., Sechin D.I. 7

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES ENGAGED IN ACROBATIC ROCK AND ROLL AND SPORTS AEROBICS

Shipunov S.D., Makhalin, Godina E. Z. 20

MODERN TRENDS IN THE WORLD OF YOGA: FROM TRADITIONAL STYLES TO NEWFANGLED PRACTICES

Mokhova A. P., Shchegoleva M. A. 27

FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY DURING MIGRAINE

Alyapkina P. A., Shchegoleva M. A. 35

MEANS OF FORMING ENVIRONMENTAL COMPETENCIES IN CHILDREN UNDERGOING LONG-TERM TREATMENT IN MEDICAL ORGANIZATIONS

Shakirov R. R., Loskutov A. F., Ryabova E. G. 43

ORIGAMI AS A MEANS OF DEVELOPING SPEECH IN THEATRICAL ACTIVITIES WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Matveeva N. M. 52

EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

“LESSONS OF MERCY”: COMPREHENSION OF THE RUSSIAN LANGUAGE AND RUSSIAN CULTURE

Levchenkova A.S., Loskutov A.F. 57

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL DEVELOPMENT AND CORRECTION OF FINE MOTOR SKILLS IN CHILDREN WITH CANCER IN A HOSPITAL SCHOOL

Zorina E.S., Rozarenova E.V. 68

**THE INFLUENCE OF FUNCTIONAL AND MOTOR QUALITIES
AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS
ON THE FORMATION OF STUDENTS' COMMUNICATION SKILLS**

Raevskiy D.A., Zezulin F.M., Terekhova N.V. 87

**MENTAL FITNESS AND FEATURES OF ITS IMPACT
ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON**

Tarasova D. V., Shchegoleva M. A. 98

TO AUTHORS 106

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОБЗОР И АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

Лях В.И.^{1,2,}, Приступа Е.Н.¹, Левушкин С.П.^{1,3},
Лантев А.И.^{1,3}, Сечин Д.И.^{1,3,**}*

¹ Институт развития, здоровья и адаптации ребенка, Москва

² Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

³ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

*e-mail: vladimirliakh1950@gmail.com

**e-mail: di.sechin@irzar.ru

АННОТАЦИЯ. В обзоре обсуждены: основные проблемы, которые возникают у исследователей при оценке физических способностей и физической подготовленности в целом; попытки авторов по систематизации и анализу предлагаемых тестов и батарей в этих целях; неодинаковые результаты, к которым приходят специалисты при тестировании разных и одних и тех же физических способностей детей одного и того же возраста и пола. Проведен обзор и анализ современных научно-методических работ российских специалистов. Несовпадающие результаты исследований по динамике идентичных показателей физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста, по темпам их прироста с учетом пола, индивидуальных различий и т.п. объясняются тем, что: 1) свои выводы авторы делали на основании использования разного количества тестов (от 3-6, преимущественно до примерно двух десятков); 2) в ряде случаев для оценки физической подготовленности, использовались тесты, результаты которых зависели от уровня владения техникой конкретного упражнения; 3) отдельные схожие тесты, например, «на силу» или «выносливость» выполнялись из разных исходных положений, они были разной длительности или разной координационной сложности; 4) при оценке физической подготовленности одни авторы использовали в большей мере тесты «на кондиции», а другие – на координационную составляющую. Даны рекомендации какими путями можно прийти к консенсусу среди специалистов по созданию единой батареи тестов оценки физической подготовленности детей как в научном плане, так и в практической плоскости.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, дети дошкольного и младшего школьного возраста, проблемные вопросы исследования.

*Lyakh V.I., Pristupa E.N., Levushkin S.P.,
Laptev A.I., Sechin D.I.*

Problematic issues in testing the physical fitness of preschool and primary school age children (review and analysis of russian literature)

***ABSTRACT.** The review discusses: the main problems that researchers face when assessing physical abilities and physical fitness in general; the authors' attempts to systematize and analyze the proposed tests and batteries for these purposes; the different results that experts come to when testing different and the same physical abilities of children of the same age and gender. Review and analysis of modern scientific and methodological works of Russian specialists were completed. The inconsistent results of research on the dynamics of identical indicators of physical fitness of children of preschool and primary school age, in terms of their growth rates, taking into account gender, individual differences, etc. are explained by the fact that: 1) the authors made their conclusions based on the use of a different number of tests (from 3-6, mainly up to about two dozen); 2) in some cases, tests were used to assess physical fitness, the results of which depended on the level of mastery of the technique of a particular exercise; 3) separate similar tests, for example, «strength» or «endurance» were performed from different starting positions, they were of different duration or different coordination complexity; 4) when assessing physical fitness some authors used «condition tests» to a greater extent, while others used the coordination component. Recommendations are given on how to come to a consensus among specialists on the creation of a unified battery of tests for assessing children's physical fitness, both scientifically and in practice.*

***Key words:** Physical fitness, testing, children of preschool and primary school age, problematic research issues.*

Интерес исследователей к проблеме физической подготовленности детей понятен и многократно обоснован. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения в современных условиях. В доступной для специалистов и учителей физической культуры литературе [11, 12], в частности, приведены сведения о необходимости улучшения физической подготовленности детей, как одной из главных задач физического воспитания; обосновывается какое значение измерение физической подготовленности имеет для ребенка и педагога; рассматривается проблема выбора теста для оценки конкретной физической способности и общей физической подготовленности в целом. Наконец, для учителей физической культуры, методистов, воспитателей раскрыта последовательность действий, если они пожелают сравнить физическую подготовленность своих подопечных с идентичными показателями ровесников других школ района, области, республики. Обсужден также вопрос о стратегиях изменения принципов и методики тестирования в зави-

симости от возраста и пола детей, занятий ими спортом, детей ослабленных или с определенными функциональными нарушениями.

Вместе с тем, анализ работ современных российских авторов показывает, что несмотря на постоянно увеличивающееся количество исследований и имеющиеся рекомендации, нерешенных и дискуссионных вопросов по этой теме остается еще очень много.

ЦЕЛЬ обзора состоит в обсуждении: основных проблем, которые возникают у исследователей при оценке физических способностей и физической подготовленности в целом; попыток систематизации и анализе предлагаемых тестов и батарей в этих целях; неодинаковых результатов, к которым приходят специалисты при тестировании разных и одних и тех же физических способностей детей одного и того же возраста, и пола.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведен обзор и анализ современной отечественной научной и методической литературы по этой теме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Вопросам диагностики физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста специалисты уделяют большое внимание: обсуждению основных проблем, которые имеют место в существующих системах оценки физической подготовленности [14], попыткам систематизации и анализу предлагаемых тестов в этих целях [7, 11, 14, 19]. Среди 10 проблем, которые были выделены, наиболее принципиальными, на наш взгляд, являются следующие шесть. 1. Часть тестов заимствована исследователями из батарей тестов, которые используются со школьниками, и, даже при кажущейся их адаптации к особенностям развития детей дошкольного возраста, они не позволяют объективно характеризовать то либо другое физическое качество дошкольников. 2. На результаты отдельных тестов (особенно на силу и выносливость) влияние оказывает соматотип ребенка, однако это положение, как правило, не принимается во внимание. 3. Разработчики систем тестирования предлагают большое количество тестов и, если все эти тесты проводить в практике, это значительно увеличивает объем работы и затраты времени. В результате, тестирование становится неприятной обязанностью для педагога и проводится только для отчетности. 4. Многие тесты дублируют друг друга (являются эквивалентными) и необходимости в их проведении нет. 5. Результаты части предлагаемых тестов в значительной степени зависят от уровня владения техникой предлагаемого упражнения, а не от уровня проявления тестируемого физического качества (способности). 6. В некоторых тестах, предлагаемых в научной и ме-

тодической литературе, существуют значительные расхождения в исходных положениях при их выполнении, что не позволяет объективно сравнивать показатели детей (например, из разных регионов, школ, стран или результаты тестов, выполненных в разное время и т.д.). Дадим краткий комментарий по каждой из этих проблем. Первая и вторая проблемы понятны без обсуждения. Что касается третьей проблемы, то да, авторы предлагают весьма разное количество тестов, которые с их точки зрения позволяют получить сведения об уровне физической подготовленности детей дошкольного или младшего школьного возраста. К примеру авторы [7], проанализировав представленные в литературе тесты для оценки физической подготовленности дошкольников 4-7 лет, установили, что для оценки силовых и скоростно-силовых способностей предложены и применяются 8 тестов, для оценки скоростных способностей -5, для оценки ловкости (КС) -9, для оценки выносливости – 4, для оценки гибкости – 2 теста. Белорусские специалисты [19] для оценки физической подготовленности дошкольников использовали 12 тестов; представители Ярославля [21] – 8 тестов. Упомянутые ранее ученые из Санкт-Петербурга [14] обосновали необходимость использования в практике только трех тестов для оценки физической подготовленности (челночный бег 5×6 м, прыжок в длину с места и поднимание туловища за 30 сек), а также трех тестов для определения уровня сформированности двигательных навыков (метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой с расстояния 3 м, прыжки через короткую скакалку за 30 сек, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек). Известный специалист по дошкольному физическому воспитанию Э.Я. Степаненкова [15] в фундаментальном учебном пособии предлагает 12 тестов для оценки кондиционных способностей, 4 теста для оценки КС и 1 тест на гибкость (всего 17 тестов). Авторский коллектив под руководством проф. Абрамовой Т.Ф. [1, 2, 3, 4, 18] выводит об изменении и состоянии физической подготовленности детей обоего пола, проживающих в разных Федеральных округах РФ, делает на основании 8 тестов (бег на 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места с двух ног, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, 6-ти минутный бег, наклон туловища вперед из положения стоя, кистевая динамометрия). Костенко Е.Г., Соколов В.А. [8] в своей работе больший акцент в тестировании физической подготовленности положили на КС (6 тестов) и 4 теста для оценки кондиций, из которых 2 теста это метания теннисного мяча ведущей и не ведущей рукой. В одной из наших работ для оценки 7 ведущих КС детей дошкольного возраста в научных целях предложено 24 теста [10]. Для оценки физической подготовленности детей школьного возраста в условиях школ

предложенная нами сквозная батарея состоит из 6 тестов (бег на 30 м, прыжок в длину с места с двух ног, челночный бег 3x10 м, 6-ти минутный бег, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки) и наклон вперед из положения стоя [9]. В батарею для всесторонней оценки физической подготовленности детей школьного возраста мы включили 44 теста, а учитывая гомогенность отдельных из них, она может состоять из 23 тестов [12]. Остальные варианты батарей для оценки физической подготовленности детей школьного возраста, предложенные учеными разных стран, состоят из 4 (минимум) до 12-16 (максимум) тестов [11]. В частности, батарея тестов Еврофит, основанная на согласованной экспертной оценке европейских ученых, включает 9 тестов, а в международную систему тестов эксперты включили 8 из них [11].

Итак, если в научном плане исследователь опирается на большое число тестов, на основании которых он определяет физическую подготовленность, то в этом нет ничего плохого. Использование многих, в том числе и гомогенных (эквивалентных) тестов позволяет глубоко выявить уровень развития как отдельных физических качеств, так и физической подготовленности в целом. В плане же рекомендаций тестов для использования их в практических целях главная задача состоит в том, чтобы предложить потребителям минимальное количество тестов, которые давали бы наиболее полную информацию о физической подготовленности детей. В этом плане будущим исследователям рекомендуем более внимательно изучить структуру каждого отдельного физического качества, входящего в состав физической подготовленности детей, используя адекватные в этих целях методы математической статистики. Затем отобрать и включить наиболее валидные тесты в предлагаемые батареи. При этом надо использовать и включать в программы исследований все компоненты, образующие структуру каждого физического качества (способности). Например, среди предлагаемых современными авторами тестов «на скоростные способности» нет тестов для оценки быстроты простой реакции, частоты движений верхними и нижними конечностями, скорости одиночного движения, а среди тестов «на гибкость» предлагаются только два варианта тестов (наклон туловища вперед из положения стоя или сидя). Среди тестов «на КС» в батарее физической подготовленности включают чаще всего один-два теста (челночный бег и тест на статическое равновесие). При таких подходах, естественно, что в факторной структуре физической подготовленности доля, приходящаяся на «КС» или «гибкость» всегда будет меньше, чем вес других физических качеств (скоростно-силовых или «на выносливость»). В общем есть над чем подумать.

Согласно пятой проблеме, результаты ряда тестов в значительной степени зависят от уровня обученности (владения техникой) конкретного упражнения (например, метанию мяча или мешочка в даль и на точность, прыжкам со скакалкой на время, отбиванию мяча рукой и др.). Поэтому справедливо тесты физической подготовленности делить на две группы: тесты для оценки физических качеств (способностей) и тесты для определения степени сформированности двигательных умений. Если включать в батарею тесты второй группы, то предварительно неплохо бы организовать с детьми обучение хотя бы в течение одной-двух недель таким упражнениям.

Шестая проблема, представленная нами выше, тоже понятна. Если в одном случае используются схожие тесты, например, на «силу» или «выносливость», но они выполняются из разных исходных положений, разной длительности или координационной сложности, то в таком случае не будет возможности объективно сравнить результаты детей, полученные в разное время, среди дошкольников и учащихся, проживающих в разных регионах и разных странах. В этом случае все равно придется договариваться, чтобы во всей Российской Федерации использовались бы идентичные тесты для оценки физической подготовленности, как это имеет место, например, при тестировании физической подготовленности в программах ГТО. Точно так же поступили европейские специалисты, когда в результате многочисленных дискуссий, пришли к необходимости создания единой батареи тестов физической подготовленности под названием Еврофит или Международного теста [11].

К числу наиболее обширных исследований физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста следует отнести работы по выявлению динамики изменения показателей отдельных кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и координационных способностей (к ориентированию в пространстве, чувства ритма, к равновесию, точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, быстроты реагирования, способности к согласованию движений) в свете полового диморфизма. Такие систематические исследования начались в СССР еще в 50-е годы XX века под руководством В.С. Фарфеля, которые обобщены им в монографии [16] и обсуждены под его руководством на Всесоюзной конференции (1976 г), затем были продолжены В.К. Бальсевичем, которые он обобщил в последствии в монографии [5]. Такого направления исследования широко продолжают до сих. К одним из наиболее обстоятельных современных, основанных на большом экспериментальном материале, относятся исследования физического развития и физической подго-

товленности детей от 6 до 10 лет, проживающих в разных административных, областных, краевых и республиканских центрах РФ. Они проведены под руководством проф. Т.С. Абрамовой. Этот материал обобщен в фундаментальной монографии [1] и методических рекомендациях [3]. Интерес к подобного рода исследованиям понятен. Он объясняется тем, что старший дошкольный и младший школьный возраст – это сенситивные периоды, в которые происходят наиболее бурные приросты в развитии всех без исключения физических способностей. По обобщенным данным ряда авторов [2, 4, 13, 18, 20, 21, 17 и мн. др.] с 5 до 7 лет скоростные способности возрастают на 15-18 и 18-33%; скоростно-силовые в прыжках в длину на 25 и 19%, а в метаниях на 45 и 40%; силовая выносливость на 74 и 66 %; аэробная выносливость на 31 и 30%; гибкость на 140 и 110%; координационные способности на 70-180 и 77-200% и более соответственно у мальчиков и девочек. В случае направленных воздействий средств разных видов спорта темпы прироста разных показателей физических способностей могут быть намного выше и в большинстве своем на достоверном уровне.

Высокими темпами улучшаются также показатели разных физических способностей у детей младшего школьного возраста, хотя уже не так выражено, как у дошкольников. Так, по обобщенным данным Ляха В.И. [9] общий прирост силовых способностей у детей от 7 до 10 лет составляет 38 и 26%; скоростных – 17,2 и 18,0%; аэробной выносливости – 31,6 и 22,1%; анаэробной выносливости – 13,4 и 22,1%; гибкости разных суставов – 4,9-22,9 и 3,2 – 17,0 %; координационных способностей, проявляемых в целостных двигательных действиях (специальные КС) – на 16,6 – 45,3 и 16,0 – 38,9% соответственно мальчики и девочки. Темпы прироста у мальчиков и девочек в работах разных авторов существенно не совпадают. Так, по данным Т.С. Абрамовой [18] прирост в показателях физических качеств, главным образом кондиционной направленности, у мальчиков с 7 до 8 лет в среднем в два раза меньше, чем с 6 до 7 лет; а у девочек при среднем приросте с 6 до 8 лет около 12%, в период с 8 до 10 лет темпы прироста замедляются до 2-4 % [1]. В этом плане, исходя из темпов прироста разных и одних и тех же физических качеств, пока очень трудно безапелляционно назвать наиболее сенситивный период среди детей дошкольного и младшего школьного возраста. Например, одни авторы таким периодом считают возраст с 4 до 5 лет, другие, что с 5 до 6 лет. Встречаются еще взгляды, что таким возрастом являются периоды от 6 до 7 лет и даже от 7 до 8 лет. Бесспорным сейчас выглядит мнение, что с возрастом от 4 до 10 лет показатели физических качеств независимо от пола закономерно возрастают, хотя и в разном темпе, и что чем младше возраст, тем большие ежегодные темпы прироста можно ожидать.

Установлено, что темпы прироста одних и тех же и разных физических качеств у мальчиков и девочек не совпадают [1, 3, 4, 9, 17, 18, 21 и др.]. Начиная с 5 лет, мальчики начинают достоверно опережать девочек в уровне развития физических способностей, особенно в кондиционно-моторной сфере. Различия достигают 5-20%. Что касается координационных способностей, то в показателях быстроты перестройки двигательной деятельности, сложной реакции, ориентирования в пространстве мальчики также с 4-5 лет начинают показывать более высокие результаты, которые увеличиваются к 9-10 годам. В показателях таких КС как способность к равновесию, чувство ритма, способность к точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений нередко наблюдается преимущество девочек по сравнению с ровесниками-мальчиками или между ними различия недостоверны.

Несовпадающие темпы прироста в развитии одних и тех же или разных показателей физических способностей у детей одного и того же возраста, и пола от 4 до 10 лет, объясняются, на наш взгляд, тем, что авторы делали свои выводы на основании исследований достаточно ограниченных выборок детей, которые проживали в разных регионах РФ, а также из-за весьма несовпадающих тестов, которые специалисты использовали в этих целях. Несовпадающие темпы прироста в одном и том же возрасте детей, согласно данным разных авторов, в большей мере зависят от количества реальных занятий в неделю, объема и интенсивности применяемых физических упражнений, направленных на те либо другие физические способности, со стороны конкретных учителей физической культуры или воспитателей дошкольных учреждений. В качестве одного из примеров сошлемся на недавние исследования [6]. Сравнив идентичные показатели физической подготовленности детей 7-10 лет двух сельских школ Самарской и Ульяновской областей авторы выявили, что по одним тестам результаты были выше в одной школе, а по другим – в другой. Это объяснить можно прежде всего тем, что преподаватели использовали не одинаковое содержание материала во время занятий. Вероятно, на это мог повлиять также уровень компетенций преподавателей.

Заметим также, что на государственном уровне, например, для осуществления процесса физического воспитания у детей дошкольного возраста предложено около 30 программ, включая авторские, соответствующие ФГОТ. До десятка программ сегодня рекомендовано также для учащихся младшего школьного возраста. При таких обстоятельствах осуществление контроля физической подготовленности видится как весьма непростая научная и практическая задача. Естественно, что на темпы прироста физиче-

ских способностей оказывает влияние компетенция учителя, наличие современной базы, оборудования и др.

Естественно, мы отдаем себе отчет, что далеко не все вопросы удалось нам обсудить в данном обзоре. К числу таких вопросов можно отнести: анализ неэффективных тестов для оценки физической подготовленности дошкольников; почему стандарты физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста по своим параметрам отличаются у разных авторов; учет основных положений педагогического мониторинга при определении уровня физической подготовленности детей; явно недостаточное применение шкал оценок и норм (сопоставительных, индивидуальных) современными отечественными учеными в практике тестирования физической подготовленности и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на собранный большой фактический материал и имеющиеся публикации, в исследовании физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста остается еще много дискуссионных и невыясненных вопросов. К их числу, в частности, можно отнести следующие вопросы: почему авторами получены несовпадающие результаты исследований по динамике идентичных показателей физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста, почему не совпадают темпы их прироста у ровесников одного и того же пола и т.п. На наш взгляд, такое положение дел, можно объяснить тем, что свои выводы авторы делали на основании использования разного количества тестов (от 3-6, преимущественно до примерно двух десятков). Во-вторых, в ряде случаев для оценки физической подготовленности, использовались тесты, результаты которых зависели от уровня владения техникой конкретного упражнения; в – третьих, отдельные схожие тесты, например, «на силу» или «выносливость» выполнялись из разных исходных положений, они были разной длительности или разной координационной сложности. В – четвертых, при оценке физической подготовленности одни авторы использовали в большей мере тесты «на кондиции», а другие – на координационную составляющую. Естественно, что во всех этих случаях трудно объективно сопоставлять результаты детей, полученные разными специалистами в одно и то же и в разное время, проживающих в разных регионах РФ и других странах. Даны рекомендации какими путями можно прийти к консенсусу среди специалистов по созданию единой батареи тестов оценки физической подготовленности детей как в научном плане, так и в практической плоскости. В обзоре сделана попытка также обозначить вопросы, на которые

пока не получено ответов, и выделены вопросы, которые заслуживают более подробного обсуждения.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Т. Ф. Физическое развитие и физическая подготовленность современных детей младшего возраста: нормативы оценки / Т.Ф. Абрамова. – Москва, 2023. – 378 с.
2. Абрамова, Т. Ф. Половой диморфизм и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, А.В. Полфунтикова, К.А. Облог // Теория и практика физической культуры. 2023. - № 11. – С. 46-48.
3. Абрамова, Т.Ф. Унифицированные нормативы оценки показателей физической подготовленности 6-10-летних детей Российской Федерации. Методические рекомендации / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, А.В. Полуфунтикова. – М.: ФГБ ФНЦ ВНИИФК. – 2023. – 86 с.
4. Абрамова, Т. Ф. Физическая подготовленность и морфофункциональный статус мальчиков 6-8 лет / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, А.В. Полфунтикова // Теория и практика физической культуры. 2022.- № 7. – С. 65-67.
5. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
6. Блинков, С.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности сельских школьников самарской и ульяновской области 7-10 лет / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, А.Н. Блеер // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - № 1 (203). – С. 16-24.
7. Каранец, Е.М. Индивидуально-дифференцированный подход при проведении диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста / Е.М. Каранец, Н.Э. Власенко // Вестник Сургутского гос. пед. университета. -2022. – №1 (76). – С. 135-142.
8. Костенко, Е. Г. Анализ уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста / Е.Г. Костенко, В.Л. Соколов // Псих.-пед. вопросы современного образования: монография. –Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 174-183.

9. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Советский спорт, 2024. – 271 с.
10. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. – М.: Спорт, 2019.- 127 с.
11. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012. -160 с.
12. Лях, В. И. Физическая культура: 5-9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя/ В.И. Лях. –М.: Просвещение, 2007. -144 с.
13. Особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста, обучающихся в общеобразовательной и специальной коррекционной (I-II вида) школах, в начале учебного года / К.Д. Алексанянц с соавт. // Пед.-психол. и медико-биолог. проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – №2. – С. 126-132.
14. Петренкина, Н. Л. Современные подходы к оценке физического состояния дошкольников / Н.Л. Петренкина, С.О. Филиппова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №6. – С. 294-303.
15. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. 2-е изд. Учебное пособие для высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2006. – 368 с.
16. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В.С. Фарфель . – М.: изд. АПН РСФСР, 1959.- 67 с.
17. Физическая подготовленность детей 5-7 лет в городе с высокой степенью загрязнения атмосферного воздуха / Е.Н. Котышева и др. // Профилактическая медицина. – 2018. – №21 (6). – С. -50-53.
18. Физическая подготовленность и морфофункциональный статус девочек 6-10 лет / Т.Ф. Абрамова и др. // Вестник спортивной науки. 2022. № 4. С. 43-50.
19. Шаповалова, Т. М. Физическая подготовленность детей дошкольного возраста / Т.М. Шаповалова, Е.П. Врублевский // Материалы электронной научно-практической конференции «Психологические, педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания». – 2012. – С. 125-130.
20. Шнейдер, О. С. Особенности физического состояния детей 6-10 лет г. Хабаровска и хабаровского района / О.С. Шнейдер, О.Н. Алавердова, М.А. Сотникова // Педагогический журнал. 2022. – Т. 12. № 5-1. – С. 397-405.
21. Щербак, А. П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста. Метод. рекомендации / А.П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИПО, 2019. – 40 с.

REFERENCES

1. Abramova T. F. [Physical development and physical fitness of modern young children: assessment standards]. – Moscow, – 2023. – 378 p.
2. Abramova T. F., Nikitina T.M., Polfuntikova A.V., Oblog K.A. [Sexual dimorphism and physical fitness of children of primary school age]. *Theory and practice of physical culture*, 2023, №11. pp. 46-48.
3. Abramova T.F., Nikitina T.M., Semifuntikova A.V. [Unified standards for assessing physical fitness indicators of 6-10-year-old children of the Russian Federation. Methodological recommendations]. – M.: FSB FNC VNIIFK. – 2023. – 86 p.
4. Abramova, T. F. [Physical fitness and morphofunctional status of boys aged 6-8 years]. *Theory and practice of physical culture*, 2022, №. 7. pp. 65-67.
5. Balsevich, V. K. [Essays on age-related human kinesiology]. – M.: Soviet sport, 2009. – 220 p.
6. Blinkov S.N. [Comparative analysis of physical fitness of rural schoolchildren of the Samara and Ulyanovsk regions aged 7-10 years]. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, 2022, №. 1 (203). pp. 16-24.
7. Karanets E.M., Vlasenko N.E. [An individually differentiated approach to the diagnosis of physical fitness of preschool children]. *Bulletin of the Surgut State Pedagogical University*.2022, №1 (76). pp. 135-142.
8. Kostenko E. G., Sokolov V. L. [Analysis of the level of physical fitness of preschool children]. *Psych.-ped. issues of modern education: a monograph. – Cheboksary: Publishing house «Wednesday»*, 2022. pp. 174-183.
9. Lyakh V. I. [Motor abilities of schoolchildren: fundamentals of theory and methods of development]. – M.: Soviet sport, 2024. – 271 p.
10. Lyakh V. I. [Development of coordination abilities in preschoolers]. – M.: Sport, 2019. – 127 p.
11. Lyakh V. I. [Physical culture. Test control. Grades 10-11]. – M.: Enlightenment, 2012. -160 p.
12. Lyakh V. I. [Physical education: grades 5-9: test control: a teacher's manual]. – M.: Prosveshchenie, 2007. -144 p.
13. Aleksanyants K.D. et al. [Features of physical fitness of primary school age children studying in general education and special correctional (I-II type) schools at the beginning of the school year]. *Ped.-psychol. and a medical biologist. problems of physical culture and sports*, 2022, №2. pp. 126-132.
14. Petrenkina N. L. Filippova S.O. [Modern approaches to assessing the physical condition of preschoolers]. *Modern problems of science and education*, 2012, № 6. pp. 294-303.

15. Stepanenkova, E. Ya. [Theory and methodology of physical education and child development. 2nd ed. Textbook for higher educational institutions]. – M.: Publishing house of the Center «Academy», 2006. – 368 p.
16. Farfel, V. S. [The development of movements in school-age children]. – M.: ed. APN of the RSFSR, 1959.- 67 p.
17. Kotysheva E.N. et al. [Physical fitness of children 5-7 years old in a city with a high degree of atmospheric air pollution]. *Preventive medicine*, 2018, №21 (6). pp. 50-53.
18. Abramova T.F. et al. [Physical fitness and morphofunctional status of girls 6-10 years old]. *Bulletin of sports science*. 2022. № 4. pp. 43-50.
19. Shapovalova, T. M. [Physical fitness of preschool children]. *Materials of the electronic scientific and practical conference «Psychological, pedagogical and medico-biological aspects of physical education»*, – 2012, – pp. 125-130.
20. Schneider O. S. Alaverdova O.N., Sotnikova M.A. [Features of the physical condition of children 6-10 years old in Khabarovsk and the Khabarovsk region]. *Pedagogical Journal*. 2022. vol. 12. №. 5-1. pp. 397-405.
21. Shcherbak A. P. [Pedagogical methods of diagnostics of physical development of preschool children. Method. recommendations]. – Yaroslavl: GAU DPO YAO IPO, 2019. – 40 p.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ И СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Шипунов С.Д.^{1,*}, Махалин А. В.^{2,3}, Година Е. З.^{1,2}

¹Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

²НИИ и Музей антропологии МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия

³Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы «Московский государственный
университет спорта и туризма» г. Москва, Россия

*E-mail shipunov1997@mail.ru

АННОТАЦИЯ. В работе проанализированы морфологические показатели спортсменок высокой квалификации, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой. В ходе анализа было установлено, что спортсменки, занимающиеся спортивной аэробикой, практически по всем изученным антропометрическим показателям (тотальным размерам тела, обхватным, широтным и дистальным эпифизам костей) превосходят спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Последние превосходят своих сверстниц по кожно-жировым складкам. Девушки, занимающиеся спортивной аэробикой, как следствие, имеют больший процент мышечной массы, а девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, имеют больший процент жировой массы.

Ключевые слова: спортивная антропология, морфологические показатели, компонентный состав тела, акробатический рок-н-ролл, спортивная аэробика, спортсменки высокой квалификации.

Shipunov S.D., Makhalin, Godina E. Z.

Comparative characteristics of anthropometric indicators of highly qualified athletes engaged in acrobatic rock and roll and sports aerobics

ABSTRACT. This work analyzes the morphological indicators of highly qualified female athletes involved in acrobatic rock and roll and sports aerobics. As a result, it was found that athletes involved in sports aerobics are ahead of athletes involved in acrobatic rock and roll in almost all studied indicators (total body dimensions, circumferences, diameters and width of distal bones epiphyses). The rock and roll athletes surpass their peers in skinfolds thickness. Consequently, girls involved in sports aerobics have a higher percentage of muscle mass, and girls involved in acrobatic rock

and roll have a higher percentage of fat mass.

Key words: *sports anthropology, morphological indicators, body composition, acrobatic rock and roll, sports aerobics, highly qualified female athletes*

В настоящее время возрастают требования как к спортивной деятельности в целом, так и к спортсмену, реализующему эту деятельность, в частности. Одним из важных практических направлений медико-биологического цикла остается спортивная антропология. В спорте высших достижений изучение основных антропометрических показателей, компонентов состава тела и конституциональных особенностей является актуальным и важным для профессионального отбора, отслеживания динамики физического развития в процессе подготовки и соревновательной активности, средством ранней диагностики нарушений в физическом развитии [4].

Акробатический рок-н-ролл – танцевальный вид спорта с элементами акробатики. Спортсменкам данного вида спорта необходимо проявить физические качества, продемонстрировать координационные способности, гибкость, выносливость и амплитуды движений, причем все это под музыкальное сопровождение. Специфика двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле заключается в высоком темпе движений, сложном ритмическом рисунке и быстром переключении от одного движения к другому. Необходимая и достаточная амплитуда движений должна быть показана в очень короткий промежуток времени [3].

Спортивная аэробика – ациклический, сложно координированный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики и включающий элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики. Упражнения в данном виде спорта напоминают вольные упражнения гимнастов, но выполняются в более высоком темпе под динамичное музыкальное сопровождение. Спортивная аэробика, как и другие гимнастические дисциплины (спортивная, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте и т.д.) имеет ряд общих черт, характерных для гимнастики, и собственную специфику, связанную с увеличением аэробной выносливости [4].

Очевидно, что при некотором сходстве этих видов спортивной деятельности между ними существуют и значительные различия, что должно отразиться в особенностях соматических характеристик спортсменок.

Цель данной работы – сравнительное изучение морфологических признаков спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обследовали спортсменок, женского пола 17-20 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой, на базе лаборатории кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона РУС «ГЦОЛИФК». В исследованиях приняла участие 21 девушка высокой спортивной квалификации (мастера спорта и кандидаты в мастера спорта). Вся выборка была поделена на две сравниваемые группы: первая группа – спортсменки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, в количестве 12 человек, средний возраст – 18 лет. Вторая группа – спортсменки, занимающиеся спортивной аэробикой, в количестве 9 человек, средний возраст – 19 лет.

Программа включала основные антропометрические показатели, измененные в соответствии с методикой, принятой в НИИ и Музее антропологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Были измерены тотальные, широтные, обхватные размеры тела, а также толщина кожно-жировых складок (КЖС) [2, 5]. Расчетным способом определяли компонентный состав тела [Mateigka, 1921, цит. по 5]. Полученный материал обработан методами математической статистики с использованием программного обеспечения StatTech 3.1.4. Рассчитывались основные статистические параметры, статистическая достоверность средних величин определялась по t-критерию Стьюдента с пограничным значением 0.05.

В соответствии с правилами биоэтики все испытуемые подписали протоколы информированного согласия с дальнейшей деперсонификацией данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При сравнении тотальных размеров тела (Табл.1) девушек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой, было установлено, что первые по всем рассматриваемым показателям уступали спортсменкам, занимающимся спортивной аэробикой. Однако полученные различия не достигали уровня статистической достоверности.

В результате анализа средних значений ширины дистальных эпифизов костей конечностей (Табл.2) установлено, что по показателям ширины дистального эпифиза плеча, предплечья, голени девушки, занимающиеся спортивной аэробикой, несколько превосходили сверстниц, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Средние значения ширины колена в обеих группах оказались идентичными.

Сравнение средних значений широтных размеров тела спортсменок (Табл.3) продемонстрировало, что все скелетные диаметры у девушек, занимающихся спортивной аэробикой, незначительно больше, чем у их свер-

Таблица 1

Тотальные размеры тела девушек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой

Испытуемые\ Показатели	Девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом (M±SD), (n= 12)	Девушки, занимающиеся спортивной аэробикой (M±SD), (n=9)	p
Масса тела, кг	56,4 ± 5,4	60,1 ± 8,3	0,227
Длина тела, см	164,4 ± 4,7	166,5 ± 8,0	0,459
Обхват грудной клетки, см	83,5 ± 3,4	86,1 ± 4,9	0,167
ИМТ, кг/м ²	20,8 ± 1,2	20,9 ± 2,5	0,413

Таблица 2

Показатели ширины дистальных эпифизов костей конечностей девушек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой

Испытуемые\ показатели	Девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом (M±SD), (n= 12)	Девушки, занимающиеся спортивной аэробикой (M±SD), (n=9)	p
Плеча, см	6,2 ± 0,3	6,3 ± 0,4	0,295
Предплечья, см	4,8 ± 0,3	5,0 ± 0,4	0,115
Бедра, см	9,2 ± 0,6	9,2 ± 0,6	0,860
Голени, см	6,4 ± 0,2	6,5 ± 0,4	0,321

Таблица 3

Показатели широтных размеров тела девушек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой *(p < 0,05)

Испытуемые\ Показатели/	Девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом (M±SD), (n= 12)	Девушки, занимающиеся спортивной аэробикой (M±SD), (n=9)	p
Ширина плеч, см	35,9 ± 1,4	36,7 ± 2,2	0,308
Поперечный диаметр грудной клетки, см	24,0 ± 1,0	24,5 ± 1,7	0,447
Сагиттальный диаметр грудной клетки, см	14,8 ± 1,6*	16,5 ± 1,0*	0,012*
Ширина таза, см	26,8 ± 1,5	27,3 ± 2	0,722

стниц девушек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. По показателю сагиттальный диаметр грудной клетки различия статистически достоверны.

Сравнительный анализ обхватных размеров тела (Табл. 4) девушек показал, что девушки, занимающиеся спортивной аэробикой, по всем изученным показателям незначительно превосходили спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Статистической достоверности различий по исследуемым показателям нами установлено не было.

Таблица 4

Обхватные размеры тела девушек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой

Испытуемые\ Показатели	Девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом (M±SD), (n= 12)	Девушки, занимающиеся спортивной аэробикой (M±SD), (n=9)	p
Обхват плеча	26,5 ± 1,6	27,4 ± 2,2	0,319
Обхват пред-плечья	23,7 ± 1,1	24,1 ± 1,5	0,399
Обхват бедра	58,8 ± 3,4	61,0 ± 4,2	0,207
Обхват голени	35,8 ± 1,4	36,7 ± 2,3	0,270

По толщине КЖС (Табл. 5) выявлено, что спортсменки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, по всем показателям превосходили сверстниц, занимающихся спортивной аэробикой за исключением показателя КЖС на плече спереди. По показателям КЖС на плече сзади (p=0,029), КЖС на бедре (p=0,042), девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, статистически достоверно превосходили девушек, занимающихся спортивной аэробикой.

Таблица 5

Показатели толщины КЖС девушек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой

Испытуемые\ Показатели	Девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом (M±SD), (n= 12)	Девушки, занимающиеся спортивной аэробикой (M±SD), (n=9)	p
КЖС на спине, мм	9,4 ± 2,9	9,1 ± 2,2	0,814
КЖС на плече спереди, мм	5,7 ± 1,3	5,9 ± 2	0,254
КЖС на плече сзади, мм	12,9 ± 3,4*	9,7 ± 2,5*	0,029*
КЖС на предплечье, мм	8,5 ± 2,2	6,0 ± 2	0,213
КЖС на животе, мм	12,5 ± 4,1	10,6 ± 4,2	0,292
КЖС на бедре, мм	18,1 ± 5,0*	13,6 ± 4,3*	0,042*
КЖС на голени, мм	12,0 ± 4,7	9,6 ± 3,6	0,228

В ходе анализа компонентов массы тела, рассчитанных по формулам Й. Матейки (Табл. 6) выявлено, что по показателю относительной жировой массы тела спортсменки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, превосходят сверстниц, занимающихся спортивной аэробикой, Различия статистически достоверны и составляют 4,2 %. Последние, в свою очередь, по показателю относительной мышечной массы статистически достоверно ($p=0,018^*$) превосходят спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом – на 3,5% от массы тела. По показателю относительной костной массы достоверных различий не выявлено.

Таблица 6

Показатели компонентного состава тела девушек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой * ($p < 0,05$)

Испытуемые\ Показатели	Девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом (M±SD), (n= 12)	Девушки, занимающиеся спортивной аэробикой (M±SD), (n=9)	p
D отн. (жировая масса %)	20,1 ± 4,4*	15,9 ± 3,6*	0,030*
M отн. (мышечная масса %)	50,8 ± 2,6*	54,3 ± 3,5*	0,018*
O отн. (костная масса %)	15,4 ± 0,5	15,3 ± 1,5	0,801

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, морфологические показатели спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом и спортивной аэробикой, различаются по своим морфологическим характеристикам, характеризуются различной степенью выраженности фенотипических проявлений влияния спорта на организм девушек в зависимости от специфики избранного вида спорта. Представительницы аэробики и рок-н-ролла различаются между собой по тотальным, широтным, обхватным размерам тела и по кожно-жировым складкам. В результате девушки, занимающиеся спортивной аэробикой, превосходят сверстниц, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, по всем изученным параметрам и имеют больший процент мышечной массы, а девушки, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, напротив, имеют больший процент жировой массы. Эти различия можно рассматривать, как специфические адаптации организма к тому или иному виду спортивной деятельности. Можно предположить, что занятия спортивной аэробикой оптимизируют компонентный состав тела спортсменок. Необходимо учитывать, однако, что данное исследование имело ряд ограничений, таких,

как малая численность выборок и несколько больший возраст у девушек второй группы. Очевидно, что дальнейшие исследования покажут справедливость сделанных выводов и предположений.

Информация о финансовой поддержке: Исследование выполнено в рамках темы АААА-А19-119013090163-2 – «Антропология евразийских популяций (биологические аспекты)».

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека/ В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. -Киев: Здоровья, 1987. –224с.
2. Бунак, В.В. Антропометрия: Практ. курс. Пособие для ун-тов / Бунак Виктор Валерианович. – М.: Учпедгиз, 1941. – 368 с.: ил., черт., бланк.
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 930 с.
4. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Москва: СпортАкадемПресс; 2002.
5. Негашева, М.А. Основы антропометрии: учебное пособие / М.А. Негашева. – Москва: Экон-Информ, 2017 – 216 с.

REFERENCE

1. Bal`sevich V.K. Fizicheskaya aktivnost` cheloveka/ V.K. Bal`sevich, V.A. Zaporozhanov. -Kiev: Zdorov`ya, 1987. -224s.
2. Bunak, V.V. Antropometriya : Prakt. kurs. Posobie dlya un-tov / Bunak Viktor Valerianovich. – M.: Uchpedgiz, 1941. – 368 s.: il., chert., blank.
3. Gaverdovskij Yu.K. Obuchenie sportivny`m uprazhneniyam. Biomexanika, metodologiya, didaktika. M. :Fizkul`tura i sport, 2007. 930 s.
4. Doroxov R.N., Guba V.P. Sportivnaya morfologiya. Moskva: SportAkademPress; 2002.
5. Negasheva, M.A. Osnovy` antropometrii: uchebnoe posobie / M.A. Negasheva. – Moskva: E`kon-Inform, 2017 – 216 s.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕЧЕНИЯ В МИРЕ ЙОГИ: ОТ ТРАДИЦИОННЫХ СТИЛЕЙ К НОВОМОДНЫМ ПРАКТИКАМ

*Мохова А. П., Щеголева М. А.**

*ФГБОУ ВО Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга
E-mail: kaktus86@mail.ru**

АННОТАЦИЯ. В статье авторы дают обзор традиционных и инновационных стилей йоги, а также указывают ключевые различия между ними, кратко характеризуют изменения, происходящие в йоге на современном этапе развития общества. В конце статьи предложены практические советы для выбора подходящего стиля йоги. Авторы обращают внимание, что при выборе предпочтительного стиля йоги занимающиеся должны учитывать индивидуальные особенности, потребности и поставленные цели.

Ключевые слова: традиционная йога, инновационная йога, фитнес, индивидуальные особенности, физическое здоровье, ментальное здоровье.

Mokhova A. P., Shchegoleva M. A.

Modern trends in the world of yoga: from traditional styles to newfangled practices

ABSTRACT. In the article the authors provide an overview of traditional and innovative styles of yoga, also indicate the key differences between them, and briefly characterize the changes occurring in yoga at the present stage of social development. At the end of the article the authors offer practical advice for choosing the appropriate yoga style. The authors note that when choosing a preferred yoga style, practitioners should take into account individual characteristics, needs and goals.

Key words: traditional yoga, innovative yoga, fitness, individual characteristics, physical health, mental health.

В последние годы йога стала глобальным феноменом, она находит сторонников и последователей по всему миру, её практикуют миллионы людей. Это свидетельствует о растущей потребности общества в здоровом образе жизни, улучшении физического и ментального состояния.

Благодаря возросшему интересу к данному направлению появилось большое разнообразие стилей и современных течений, что позволяет современному человеку выбрать подходящее направление в соответствии со своими возможностями, целями и предпочтениями. Однако, на фоне

коммерциализации и следования модным тенденциям, актуальным вопросом становится сохранение традиционной глубины и философии йоги. Это особенно актуально в контексте распространения некачественных практик и некомпетентных инструкторов.

Цель работы: изучить современное состояние йоги, её классические и инновационные направления.

Задачи работы:

1. Сделать краткий обзор традиционных стилей йоги и инновационных направлений, выявить их ключевые различия;
2. Охарактеризовать изменения, происходящие в йоге на современном этапе развития общества;
3. Предложить практические рекомендации для выбора подходящего стиля йоги в зависимости уровня подготовки, личных предпочтений и поставленных целей.

Йога представляет собой древнюю индийскую практику, насчитывающую в своей истории тысячи лет. Сегодня она переживает бурный расцвет, распространяясь по всему миру и трансформируясь в обществе в соответствии с его потребностями и ценностями. Из единой системы йоги, основанной на ведических текстах, выросло множество направлений, от традиционных школ, сохраняющих древние принципы, до новомодных стилей, адаптированных к современному образу жизни.

В йоге существуют классические направления, описанные много лет назад: раджа-йога, бхакти-йога, джняна-йога, карма-йога. Данные виды йоги имели, в основном, духовную направленность, их суть заключалась в освобождении ума и установлении связи между учеником и богом.

Традиционные течения йоги – это не просто набор асан, это целостный путь к самопознанию и духовному развитию. Они предлагают систему практик, которые включают в себя физические упражнения, дыхательные техники, медитации, моральные принципы и философские учения. Конечная цель йоги может быть совершенно разной – от улучшения физического здоровья, до достижения «мокши» (освобождения из колеса перерождений).

Крийя-йога – индийская практика, возникшая в глубокой древности. Её основателем считается индийский святой Лахири Махасайя. Цель крийя-йоги – с помощью специальных практик восстановить целостность сознания практикующего.

Хатха-йога – вид йоги, который, согласно легенде, был создан в 9–10 веке Матсьендрантхом и его учеником Горакшанатхом. Практика йоги включала в себя шаткармы (очистительные процедуры), асаны (физические

упражнения), бандхи («замки»), мудры (символическое расположение кистей рук и пальцев) и пранаямы (дыхательные практики).

Развиваясь в Индии, йога претерпела большое количество изменений, благодаря чему возникли направления, известные и в настоящее время.

Йога в традициях Кришнамаচারьи – учение мастера йоги, Кришнамаচারьи, который акцентировал внимание на индивидуальном подходе к практике. Он считал, что йога должна быть гибкой и адаптироваться к нуждам каждого человека [11]. Три его ученика стали в дальнейшем основателями крупнейших школ йоги: Паттабхи Джойс, Б. К. С. Айенгар, Т. К. В. Дешикачар.

Аштанга-виньяса – школа, основанная Паттабхи Джойсом. Это стиль йоги, сочетающий в себе определенную последовательность асан, связанную между собой виньясами [8]. Упражнения выполняются совместно с дыхательными практиками («уджайи»), замками («бандхами») и точками концентрации («дришти»). Основатель стиля говорил, что практику йоги не нужно приспосабливать к слабостям и несовершенству ученика, именно практикующий должен развивать свои возможности и стремиться к совершенству.

Йога Айенгара – школа, основанная Б. К. С. Айенгаром, известна использованием реквизитов (блоков, ремней, болстеров) для более глубокой и безопасной практики. В йоге Айенгара большое внимание уделяется точности и корректному выполнению асан, их правильной отстройке [1].

Вини-йога – стиль йоги, основанный сыном Кришнамаচারьи, Т. К. В. Дешикачар. Данный стиль учитывает индивидуальные особенности практикующего, учит осознанно подходить к выполнению упражнений, осознавая механизм выполнения каждой асаны и всего комплекса. В практике данного стиля присутствуют как динамические, так и статические упражнения, при этом широко используется принцип компенсации: после каждой асаны выполняется асана с обратным действием.

Популярной в настоящее время в Индии и за её пределами является Шивананда-йога – это одна из классических вариантов индийской йоги, разработанная йогом-практиком Свами Шиванандой. Он объединил философию Веданты и Йогу, а также использовал свои знания анатомии и физиологии. Занятие в данной традиции включает комплекс приветствия Солнцу и 12 статических асан, которые идут друг за другом в определённой последовательности. Данный вид йоги достаточно мягкий с силовой точки зрения и направлен на расслабление и успокоение ума.

Современный мир не стоит на месте, и йога не является исключением. Традиционные практики приобретают новые формы, возникают современ-

ные стили, которые отражают динамичный ритм жизни и индивидуальные потребности современного человека. Современные течения в йоге – это результат творческого взаимодействия традиционных принципов и новых идей, а также влияния других фитнес-дисциплин и культур. Они предлагают более динамичные, интенсивные или специализированные практики, которые отвечают требованиям современного образа жизни:

Виньяса-йога – свободный стиль йоги, который отличается плавными переходами между асанами и синхронизацией с дыханием. Виньяса-йога достаточно динамична и подходит для людей, которые любят активную практику [7]. Виньяса-йога очень изменчива, в ней используются разные асаны и двух одинаковых занятий быть не может. Вариативность, свойственная практике, имеет ряд преимуществ: она способствует развитию сбалансированного тела и уменьшает риск возникновения травм.

Инь-йога – пассивный стиль йоги, в котором асаны удерживаются в течение длительного времени. Инь-йога направлена на растяжение связок и фасций, релаксацию и достижение измененных состояний сознания. Данный стиль йоги основан на принципах даосской системы и был сформирован в 1970 Паули Зинком и Полом Грилли.

Хатха-флоу – динамичный стиль йоги, который построен на последовательности асан и их синхронизации с дыханием [5]. В данном направлении одно движение сменяет другое, создавая своеобразный «поток», при этом практически отсутствуют статические задержки положений, в результате чего практика приобретает медитативный характер.

В фитнес-клубах появляются программы, адаптированные для различных категорий населения:

Йога для беременных – специализированный стиль, который адаптирован к особенностям беременности [4].

Йога для детей – стиль, который предназначен для детей и адаптирован к их возрасту и физическим возможностям.

Йога для пожилых – стиль, который адаптирован к физическим особенностям пожилых людей.

Йога для осознанности – стиль, который направлен на развитие осознанности и внимания к телу и уму.

Йога, как уже упоминалось ранее, переживает настоящий расцвет, предлагая широкий спектр стилей и подходов для всех: от новичков до опытных практиков. Однако с ростом популярности йоги неизбежно возникает вопрос о происходящих в ней изменениях. Важно помнить, что йога – это не панацея, и как любая другая практика, она имеет свои особенности. Их понимание поможет человеку сделать более осознанный выбор, опре-

делить, подходит ли ему йога и какой стиль будет для него наиболее эффективен. Стоит всесторонне рассмотреть современные изменения, чтобы составить относительно полную картину и сделать правильный выбор.

Итак, одним из очевидных достоинств йоги является её доступность. Поскольку современные стили йоги часто предлагаются в фитнес-центрах и студиях, это делает их более доступными для широкой аудитории. К тому же активно распространяются занятия онлайн, что расширяет возможности для практики и не требует при этом лишних контактов с людьми и траты денежных средств.

Ещё один достаточно весомый аргумент при занятиях йогой – это её разнообразие. Помимо традиционной хатха-йоги появляются вариации с использованием дополнительного оборудования (полотен и гамаков), что позволяет значительно снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Набирает популярность йоготерапия, которая позволяет корректировать имеющиеся отклонения и широко используется при реабилитации после заболеваний и травм [2]. Таким образом, современная йога имеет возможность адаптации к особенностям разных групп людей, в том числе, имеющих различные заболевания [6].

Современные исследователи отмечают, что йога оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека, позволяет улучшить концентрацию внимания, снизить тревогу и напряжение [3]. Кроме того, медитативный аспект, концентрация на собственных ощущениях во время выполнения асан и пранаямы позволяет приблизиться к состоянию «здесь и сейчас», что отражается на ментальном здоровье человека [9, 10].

Наряду с положительными аспектами есть ряд отрицательных моментов: видоизменения, происходящие в йоге на европейской почве, постепенно ведут к потере традиционной глубины, так или иначе исчезает духовный аспект, а практика йоги становится всё более «физической», что не совсем правильно.

Помимо этого, в современном мире активно развивается коммерциализация товаров и услуг. В случае йоги, это может приводить к тому, что некоторые стили йоги теряют свою истинную суть и превращаются в модные фитнес-программы, кроме того, необходимо обращать внимание на квалификацию инструктора, поскольку появляется всё больше «самоучек», стремящихся занять свою нишу в популярной сфере.

Выбор подходящего стиля йоги – это первый шаг на пути к успешной и приятной практике. Первое и самое главное, с чем необходимо определиться – это с уровнем физической подготовленности. Для новичка пред-

почтительны более мягкие и простые стили, адаптированные для широких слоёв населения. Как правило, такие практики широко распространены в фитнес-клубах. Однако, в фитнесе йога более «физическая», если духовный аспект и затрагивается инструкторами – то совсем поверхностно. Если же у человека есть желание ознакомиться с философией йоги более глубоко, необходимо выбирать традиционные школы.

При выборе направления важно учитывать имеющиеся цели. И в этом случае стоит определиться, что именно нужно от практики йоги: улучшение физической формы, успокоение ума, повышение осознанности или духовный прогресс. От ответа на данные вопросы зависит выбор самого стиля и интенсивность занятий.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что современная йога – это широкий и многогранный мир, который предлагает множество путей к гармонии тела, ума и духа. В обществе развиваются как традиционные стили йоги, так и возникают новые, соответствующие его потребностям и запросам.

Однако важно помнить, что не существует «правильного» или «неправильного» стиля йоги, необходимо найти ту вариацию, которая соответствует индивидуальным возможностям человека, поскольку только в этом случае она принесет ему радость и пользу. Стоит экспериментировать и изучать разные течения йоги для того, чтобы найти свой путь к самопознанию, целостности и внутреннему гармоничному состоянию.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. – М.: Флинта, 2016. – с. 48
2. Александрова, В. А. Йоготерапия для восстановления двигательной активности людей, перенесших ишемический инсульт / В. А. Александрова, А. В. Скотникова, А. У. Нигметова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – Спорт. – 2021. – № 5. – С. 10–15.
3. Алешко, А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека / А. Алешко, Е. Широкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 71–75.

4. Болховецкая, Н. Йога для беременных / Н. Болховецкая, Р. Виддоусон Р. – М.: София, 2008. – 23-24 с.
5. Гэннон Ш. Дживамукти-йога / Д. Лайф, Ш. Гэннон. – М.: Книжные сети, 2023. – 54 с.
6. Лобанов, А. М. Учебник классической йоги и йоготерапии I-II ступени: учебное пособие / А. М. Лобанов. – Нижний Новгород, 2009. – 207 с.
7. Лонг Р. Анатомия виньяса-флоу и асан, выполняемых стоя / Лонг Р. – М.: Попурри, 2018. – 31 с.
8. Патанджали. Йога-сутры Патанджали / Патанджали – М.: Амрита-Русь, 2022. – 85 с.
9. Широкова, Е. А. Психологические особенности и психоэмоциональное состояние лиц, практикующих двигательные медитации // Е. А. Широкова, В. С. Макеева, А. Б. Саблин, Г. Г. Полевой // Теория и практика физической культуры – 2024. – №5. – С. 63–65.
10. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 70–75.
11. Шри, Т. Кришнамаচারья. Йога Макаранда / Шри Т. Кришнамаচারья. – М.: Wildyogi, 2015. – С. 60–63.

REFERENCES

1. Ajengar B. K. S. Joga Dipika / B. K. S. Ajengar. – М.: Flinta, 2016. – s. 48
2. Aleksandrova, V. A. Jogoterapiya dlya vosstanovleniya dvigatel'noj aktivnosti lyudej, perenessih ishemicheskij insul't / V. A. Aleksandrova, A. V. Skotnikova, A. U. Nigmatova // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. – Sport. – 2021. – № 5. – S. 10–15.
3. Aleshko, A. Vliyanie zanyatij jogoj na psihologicheskoe sostoyanie cheloveka / A. Aleshko, E. SHirokova // Mezhdunarodnyj elektronnyj zhurnal. Ustojchivoe razvitie: nauka i praktika. – 2022. – № S1 (32). – S. 71–75.
4. Bolhoveckaya, N. Joga dlya beremennyh / N. Bolhoveckaya, R. Viddouson R. – М.: Sofiya, 2008. – 23-24 s.
5. Gennon SH. Dzhivamukti-joga / D. Lajf, SH. Gennon. – М.: Knizhnye seti, 2023. – 54 s.
6. Lobanov, A. M. Uchebnik klassicheskoj jogi i jogoterapii I-II stupeni: uchebnoe posobie / A. M. Lobanov. – Nizhnij Novgorod, 2009. – 207 s.
7. Long R. Anatomiya vin'yasa-flou i asan, vypolnyaemyh stoya / Long R. – М.: Popurri, 2018. – 31 s.
8. Patandzhali. Joga-sutry Patandzhali / Patandzhali – М.: Amrita-Rus', 2022. – 85 s.

9. SHirokova, E. A. Psihologicheskie osobennosti i psihoemocional'noe sostoyanie lic, praktikuyushchih dvigatel'nye meditacii // E. A. SHirokova, V. S. Makeeva, A. B. Sablin, G. G. Polevoj // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – 2024. – №5. – S. 63–65.

10. SHirokova, E.A. O roli meditacii v processe fizicheskoy aktivnosti / E. A. SHirokova, M. A. SHCHegoleva // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya. – 2021. – T. 6. – № 1. – S. 70–75.

11. SHri, T. Krishnamachar'ya. Joga Makaranda/ SHri T. Krishnamachar'ya. – M.: Wildyogi, 2015. – S. 60–63.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ МИГРЕНИ

*Аляпкина П. И., Щеголева М. А.**

*ФГБОУ ВО Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга*

*E-mail: kaktus86@mail.ru**

АННОТАЦИЯ. В статье авторы анализируют особенности физических упражнений, которые могут влиять на интенсивность головных болей при мигрени, делают обзор исследований о связи частоты приступов мигрени и физической активности, а также предлагают оптимальные виды физической активности при данном заболевании.

Ключевые слова: мигрень, физические упражнения, спорт, перенапряжение, стресс.

Alyapkina P. A., Shchegoleva M. A.

Features of physical activity during migraine

ABSTRACT. In the article, the authors analyze the characteristics of physical exercise that can influence the intensity of migraine headaches, review studies on the connection between the frequency of migraine attacks and physical activity, and also suggest the optimal types of physical activity for this disease.

Key words: migraine, physical exercise, sports, overexertion, stress.

Поддержание двигательной активности при мигрени является актуальной и важной задачей, однако, необходимо учитывать, что она может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на пациентов, многое зависит от правильного подбора упражнений, а также от их интенсивности. Представленная информация обуславливает необходимость анализа имеющихся видов физической активности с целью выбора оптимальной при указанном диагнозе.

В исследовании представлен обзор научно-методической литературы и интернет-источников по вопросам влияния физической нагрузки на интенсивность головных болей при мигрени, а также охарактеризованы наиболее подходящие виды двигательной активности для пациентов, страдающих этим заболеванием.

Мигрень является распространенным неврологическим заболеванием, которым страдает около 12% населения России. Она представляет собой циклическое расстройство с повторяющимися приступами боли в голове, которая может сопровождаться неврологическими симптомами: тошнотой, иногда рвотой, отсутствием аппетита боязнью световых и звуковых раздражителей и пр. Современные исследователи отмечают, что именно у молодого поколения проблема головной боли приобретает особое значение, что может быть связано с эмоциональными и информационными перегрузками. Также к числу провоцирующих факторов относятся стресс, нарушения сна, личностные переживания, работа за компьютером и пр. [7, 11], по мнению ряда авторов, неправильно подобранная физическая нагрузка также может усугубить головную боль [10, 11, 13].

Мигрень значительно влияет на жизнь пациента, ограничивая его работоспособность, кроме того, исследования Т. Kurth с соавторами выявили достоверное увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов с мигренью [12]. Существуют методы лечения мигрени, но они не всегда эффективны или могут вызывать побочные эффекты, поэтому возникает потребность в поиске нефармакологических методов, одним из которых является физическая активность.

Современные исследования показывают, что умеренные физические нагрузки могут снизить частоту и интенсивность приступов мигрени у некоторых людей [3, 6]. Регулярные тренировки могут улучшить общее самочувствие, сон, а также способствовать снижению стресса, что в свою очередь может снизить вероятность возникновения мигрени. Однако, физическая активность не всегда полезна для пациентов с данным диагнозом. Для некоторых может быть полезным плавание или йога, тогда как для других допустимы более интенсивные виды активности [2, 4]. Очень важным аспектом исследований является изучение индивидуального реагирования пациентов на определенные виды физической активности. Важно учитывать, что участие в физических нагрузках пациентов, страдающих мигренью, необходимо проводить под контролем специалистов, чтобы избежать возможных осложнений или усиления неврологических симптомов.

С одной стороны, занятия физической активностью могут быть положительным фактором для людей, страдающих мигренью: регулярная физическая активность способствует улучшению общего здоровья, укреплению иммунитета и снижению стресса, что в свою очередь может снизить частоту и интенсивность приступов мигрени. С другой стороны, высокие физические нагрузки и спортивные тренировки могут стать провоцирующим фактором, поскольку высокая интенсивность, неправильная техника

выполнения упражнений, перегрев или дефицит воды могут спровоцировать приступ головной боли.

Именно поэтому важно подходить к занятиям спортом индивидуально, учитывая особенности и возможности организма, а также реакцию на физическую активность. Важным аспектом является правильное планирование тренировочных нагрузок, необходимо избегать перенапряжения и стресса, уделять внимание режиму питания, восполнению потерянной жидкости и общему состоянию организма. Мигрень может быть вызвана физическими усилиями и спортом по нескольким причинам:

- интенсивные физические тренировки, приводящие к перенапряжению мышц шеи и плеч;
- дефицит кислорода, который возникает во время интенсивной физической активности;
- стресс и перенапряжение.
- изменения уровня гормонов в крови (прежде всего, адреналина и серотонина, которые происходят во время физической активности) [3, 7].

Для людей, страдающих мигренью, важно соблюдать режим тренировок и отдыха, избегать излишнего напряжения и давления, а также использовать приёмы снижения стресса и заранее готовить организм к физической активности.

Силовые тренировки могут иногда спровоцировать или усилить мигрень у некоторых людей. Возможные причины этого включают в себя:

- высокое мышечное напряжение, а также повышенное давление в сосудах шеи и головы;
- изменения в циркуляции крови и повышение систолического и диастолического давления;
- после окончания силовой нагрузки продолжается расход энергии в мышцах, в результате чего может возникнуть гипогликемия (снижение содержания глюкозы в крови), что приводит к дефициту энергии в мозге и также является причиной приступов.

Если приступы мигрени после силовых тренировок возникают достаточно часто, необходимо обратиться к врачу или специалисту по спортивной медицине. Они могут помочь определить причину возникновения мигрени и разработать соответствующий план действий.

В некоторых случаях изменение программы тренировок, увеличение длительности разминки, уменьшение интенсивности тренировок или использование методов релаксации и управления стрессом перед началом и в конце тренировки может помочь снизить риск возникновения мигреней. При этом некоторые авторы рекомендуют не употреблять перед трениров-

кой в пищу тяжелые продукты, а также пить много воды для того, чтобы избежать обезвоживания организма [3].

Влияние физической активности и спорта на частоту и силу приступов мигрени недостаточно изучено и является актуальным полем для исследований. Так, среди опрошенных сотрудников и студентов Университета в Новой Зеландии из 129 опрошенных (возраст составил 15 до 40 лет) у 11 (9%) респондентов возникала головная боль во время или после физической активности [11].

В исследованиях L. Kelman с соавторами оценивались триггеры приступа мигрени среди 1207 пациентов клиник США в возрасте от 13 до 80 лет. Наиболее распространенными триггерами стали стресс, отказ от еды, погода, нарушение сна, болевые ощущения, физическая активность при этом выступала триггером головной боли в 22,1 % случаев [11]. Аналогичные результаты были показаны в работе K. Van Der Ende-Kastelijн: среди 103 пациентов с мигренью, физическая активность являлась причиной приступа у 38% опрошенных, при этом у 17% приступ начинался во время занятий физическими упражнениями [13].

K. Van Der Ende-Kastelijн с соавторами исследовал частоту возникновения головной боли у велосипедистов в зависимости от внешних факторов и уровня физической нагрузки. Было отмечено, что очень часто мигрень и первичная головная болью напряжения (ПГБН) возникают после длительного нахождения на улице в жаркую погоду, а также на высоте после интенсивной физической нагрузки. Низкая распространенность головной боли была отмечена у велосипедистов старшего возраста, что может быть связано с избеганием нагрузки высокой интенсивности.

Авторы сделали вывод, что головная боль является достаточно распространенным явлением среди спортсменов и требует дальнейшего изучения. Кроме того, в данном исследовании применялись пробы, в рамках которых респондентам предлагалась активная физическая нагрузка на велоэргометре и на беговой дорожке. Так, среди исследуемой группы пациентов из Швеции, у 8 из 14 пациентов (57 %) мигрень возникла во время активных аэробных упражнений на велоэргометре, у 3 (21 %) – во время выполнения упражнений на беговой дорожке. При этом у 8 пациентов, у которых возник приступ мигрени во время велоэргометрии, предрасположенность к его развитию оказалась выше, чем у оставшихся 6 человек [13].

S. P. Sheh с соавторами изучали головную боль при физической нагрузке у учащихся 13–15 лет в школах Тайваня. Всего было опрошено 1963 школьника, при этом распространенность головной боли во время и после тренировочных нагрузок составила 30,4% (596 человек). У девочек отмечена

более высокая распространенность головной боли по сравнению с мальчиками, при этом с возрастом она снижалась. Авторами отмечалось сопутствующее проявление первичной головной боли и мигрени, вызванной физическими упражнениями, при этом по проявляемым симптомам они были очень похожими, поэтому их часто путали [10].

Вопрос о роли физической нагрузки в возникновении приступов мигрени остается актуальным полем для исследований, однако, большое количество авторов отмечают положительное влияние лёгких и умеренных аэробных нагрузок на состояние пациентов с мигренью, кроме того, есть программы лечебной физической культуры, разработанные для пациентов с данным диагнозом [2].

Согласно данным опросов, у тех пациентов, которые не испытывали сильного желания заниматься физическими упражнениями, но следовали всем рекомендациям, которые предлагали инструкторы, симптомы головной боли значительно уменьшились через год. Самыми полезными в данном случае считаются циклические виды физической активности – ходьба, плавание, бег трусцой, велоспорт. Причем можно внедрять медитационные аспекты в данную деятельность с целью снижения нервно-психического напряжения и улучшения общего состояния занимающихся [9], однако, данный вопрос требует дальнейших исследований.

Йога для людей, страдающих мигренью, может стать прекрасным средством поддержания активности и уменьшения боли, стресса и беспокойства [1]. При планировании занятий необходимо подбирать такие позы, которые облегчат симптомы заболевания. Противопоказаны перевернутые позы, а также активные дыхательные упражнения, поскольку они могут увеличить внутричерепное давление и спровоцировать головную боль [8].

Важным элементом программы двигательной активности при мигрени является релаксация [4, 5]. Поскольку головная боль может быть спровоцирована мышечным напряжением и нервно-психическим стрессом, важным элементом программы реабилитации должно стать обучение пациентов средствами и техникам как физического, так и психологического расслабления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В некоторых ситуациях (при чрезмерной физической активности или высокой интенсивности предлагаемой нагрузки) занятия физическими упражнениями могут вызвать приступы мигрени. Однако при умеренной нагрузке аэробного характера физические упражнения могут помочь сократить частоту и интенсивность головной боли.

Согласно исследованиям, правильно подобранный вид двигательной активности способен снизить силу и продолжительность мигренозных приступов. При этом необходимо учитывать индивидуальные возможности, а регулярные тренировки необходимо сочетать с грамотным расслаблением, только в этом случае они могут принести максимальную пользу.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешко, А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека / А. Алешко, Е. Широкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 71–75.

2. Бобунов, Д.Н. Лечебная физкультура при дорсопатиях шейного и грудного отдела позвоночника в сочетании с хронической мигренью / Д. Н. Бобунов, Е. М. Саморукова, В. Д. Михайлов, О. Н. Шапурко // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском и адаптивном спорте. – Москва, 2017. – С. 19–20.

3. Гринь, А. А. Хроническая мигрень и занятия спортом / А. А. Гринь, И. А. Ерошенко, А. А. Долгов, Е. В. Николаев // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы современной науки, достижения и инновации: материалы X Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2023. – С. 126–131.

4. Ефремова, И. Н. Программа для обучения релаксации при хронической мигрени / И. Н. Ефремова, Л. И. Баюшкина, М. В. Наприенко, Л. В. Смекалкина, М. И. Сафонов // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ RU 2019614503, 05.04.2019. Заявка № 2019613183 от 19.03.2019.

5. Ибраева, А. Т. Когнитивно-поведенческая терапия у пациентов с хронической головной болью / А. Т. Ибраева // Вестник науки. – 2024. – Т. 2. – № 5 (74). – С. 951–957.

6. Кураш, И. А. Влияние физических упражнений на развитие приступа мигрени / И. А. Кураш, А. Г. Циркунова, А. И. Сороговец, А. Д. Зубарева // Молодой ученый. – 2018. – № 44 (230). – С. 211–217.

7. Орлов, Ф. В. Головная боль у студентов: распространенность, структура, провоцирующие факторы / Ф. В. Орлов, А. В. Голенков, В. В. Чернышов // *Acta Medica Eurasica*. – 2018. – №2. – С. 27–34.
8. Слынева Ю.М. Йоготерапия головных болей / Ю. М. Слынева, С. Н. Агапкин, С. Н. Мандичев // *Терапевт*. – 2018. – №8. – С. 31–35.
9. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 70–75.
10. Chen, S. P. Exertional headache – a survey of 1963 adolescents / S. P. Chen, J. L. Fuh, S. R. Lu, S. J. Wang // *Cephalalgia*. – 2009. – № 29. – P. 401–407
11. Kelman, L. The triggers or precipitants of the acute migraine attack / L. Kelman // *Cephalalgia*. – 2007. – № 27 – P. 394–402 DOI: 10.1111/j.1468-2982.2007.01303.x
12. Kurth T. Migraine and risk of cardiovascular disease in women: prospective cohort study / T. Kurth, A. C. Winter, A. H. Eliassen, R. Dushkes, K. J. Mukamal // *BMJ*. – 2016. – №353. DOI: 10.1136/bmj.i2610
13. Van Der Ende-Kastelij, K. An online survey of exercise-related headaches among cyclists / K. Van Der Ende-Kastelij, W. Oerlemans, S. Goedegebuure // *Headache*. – 2012. – № 52. – P. 1566–1573.

REFERENCES

1. Aleshko, A. Vliyanie zanyatij jogoj na psihologicheskoe sostoyanie cheloveka / A. Aleshko, E. SHirokova // *Mezhdunarodnyj elektronnyj zhurnal. Ustojchivoe razvitie: nauka i praktika*. – 2022. – № S1 (32). – S. 71–75.
2. Bobunov, D.N. Lechebnaya fizkul'tura pri dorsopatiyah shejnogo i grudnogo otdela pozvonochnika v sochetanii s hronicheskoy migren'yu / D. N. Bobunov, E. M. Samorukova, V. D. Mihajlov, O. N. SHapurko // *Materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii po voprosam sportivnoj nauki v detsko-yunosheskom i adaptivnom sporte*. – Moskva, 2017. – S. 19–20.
3. Grin', A. A. Hronicheskaya migren' i zanyatiya sportom / A. A. Grin', I. A. Eroshenko, A. A. Dolgov, E. V. Nikolaev // *Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya: aktual'nye voprosy sovremennoj nauki, dostizheniya i innovacii: materialy X Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. – Ufa, 2023. – S. 126–131.
4. Efremova, I. N. Programma dlya obucheniya relaksacii pri hronicheskoy migreni / I. N. Efremova, L. I. Bayushkina, M. V. Naprienko, L. V. Smekalkina, M.

I. Safonov // Svidetel'stvo o registracii programmy dlya EVM RU 2019614503, 05.04.2019. Zayavka № 2019613183 ot 19.03.2019.

5. Ibraeva, A. T. Kognitivno-povedencheskaya terapiya u pacientov s hronicheskoy golovnoj bol'yu / A. T. Ibraeva // Vestnik nauki. – 2024. –T. 2. – № 5 (74). – S. 951–957.

6. Kurash, I. A. Vliyanie fizicheskikh uprazhnenij na razvitie pristupa migreni / I. A. Kurash, A. G. Cirkunova, A. I. Sorogovec, A. D. Zubareva // Molodoj uchenyj. – 2018. – № 44 (230). – S. 211–217.

7. Orlov, F. V. Golovnaya bol' u studentov: rasprostranennost', struktura, provociruyushchie faktory / F. V. Orlov, A. V. Golenkov, V. V. CHernyshov // Acta Medica Eurasica. – 2018. – №2. – S. 27–34.

8. Slyneva YU.M. Jogoterapiya golovnyh bolej / YU. M. Slyneva, S. N. Agapkin, S. N. Mandichev // Terapevt. – 2018. – №8. – S. 31–35.

9. SHirokova, E. A. O roli meditacii v processe fizicheskoy aktivnosti / E. A. SHirokova, M. A. SHCHegoleva // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya. – 2021. – T. 6. – № 1. – S. 70–75.

10. Chen, S. P. Exertional headache – a survey of 1963 adolescents / S. P. Chen, J. L. Fuh, S. R. Lu, S. J. Wang // Cephalalgia. – 2009. – № 29. – P. 401–407

11. Kelman, L. The triggers or precipitants of the acute migraine attack / L. Kelman // Cephalalgia. – 2007. – № 27 – P. 394–402 DOI: 10.1111/j.1468-2982.2007.01303.x

12. Kurth T. Migraine and risk of cardiovascular disease in women: prospective cohort study / T. Kurth, A. C. Winter, A. H. Eliassen, R. Dushkes, K. J. Mukamal // BMJ. – 2016. – №353. DOI: 10.1136/bmj.i2610

13. Van Der Ende-Kastelijn, K. An online survey of exercise-related headaches among cyclists / K. Van Der Ende-Kastelijn, W. Oerlemans, S. Goedegebuure // Headache. – 2012. – № 52. – P. 1566–1573.

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Шакиров Р. Р.^{}, Лоскутов А. Ф.^{2,*}, Рябова Э. Г.³*

¹ГБОУ Школа № 109 «Госпитальная школа «УчимЗнаем», Москва

²ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка», Москва

³Географический факультет МПГУ, Москва

*E-mail: loskutov.af@uchimznaem.ru

АННОТАЦИЯ. Развитие экологической культуры детей имеет большое значение в образовательном процессе. В связи с чем, во многих нормативных актах, в том числе в документах от Министерства просвещения, присутствуют требования к формированию и развитию экологических компетенций у населения. Во многом акцент делается на школьное образование, так как именно подрастающее поколение можно направить в «необходимое русло». В данном случае, речь идет именно о формировании ответственного гражданина, который обладает осознанностью, в том числе и к окружающей среде.

В данной статье представлен обзор средств формирования экологических компетенций у детей, находящихся на длительном лечении. При их описании мы ориентировались на особенности образовательной среды госпитальных школ, а также на дидактические принципы и нормативные документы.

Ключевые слова: госпитальная педагогика, средства обучения, экологическое просвещение, экологические компетенции, длительно болеющие дети.

Shakirov R. R., Loskutov A. F., Ryabova E. G.

Means of forming environmental competencies in children undergoing long-term treatment in medical organizations

ABSTRACT. Development of children's environmental culture is of great importance in the educational process. In this regard, many regulations, including documents from the Ministry of Education, contain requirements for the formation and development of environmental competencies in the population. In many ways, the emphasis is on school education, since it is the younger generation that can be directed in the "necessary direction". In this case, we are talking about the formation of a responsible citizen who has awareness, including of the environment.

This article provides an overview of the means of forming environmental competencies in children undergoing long-term treatment. In their description, we focused on the

features of the educational environment of hospital schools, as well as on didactic principles and regulatory documents.

Keywords: *hospital pedagogy, teaching aids, environmental education, environmental competencies, long-term ill children.*

В последнее время мы видим, как особенно остро проецируются глобальные проблемы на облик нашей планеты и общества в целом. В их числе глобальные вызовы экологического характера. Современность ставит перед человечеством задачи, связанные с большим количеством твердых бытовых отходов, загрязнением пресной воды, глобальным повышением температуры и не только.

Методов решения, конечно, много, к ним можно отнести: рекультивацию объектов, где происходила добыча полезных ископаемых, озеленение антропогенных ландшафтов, усиление ответственности за загрязнении окружающей среды и так далее. Несмотря на это, прилагаемых усилий недостаточно для нивелирования всех экологических проблем. Особую роль в их решении должна играть всеобщая информированность населения и повышение экологического просвещения населения.

Повышение экологической культуры у населения – одна из важных задач, которая стоит перед нашим государством. Такой вывод можно сделать на основе того, что в Конституции Российской Федерации присутствуют статьи, посвящённые экологическим правам и обязанностям граждан [1].

В статье 74 Федерального закона от 10 января 2002 года № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» говорится следующее:

«1. В целях формирования экологической культуры в обществе, воспитания бережного отношения к природе, рационального использования природных ресурсов осуществляется экологическое просвещение посредством распространения экологических знаний об экологической безопасности, информации о состоянии окружающей среды и об использовании природных ресурсов.

2. Экологическое просвещение, в том числе информирование населения о законодательстве в области охраны окружающей среды и законодательстве в области экологической безопасности, осуществляется органами государственной власти Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, общественными объединениями, средствами массовой информации, а также организациями, осуществляющими образовательную деятельность, учреждениями культуры, музеями, библиотеками, природоохранными учреждениями, организациями спорта и туризма, иными юридическими лицами» [3].

Следует отметить, что в современном Федеральном государственном стандарте образования так же присутствует требование к формированию и развитию экологического образования и воспитания обучающихся. Особое значение экологическому просвещению уделяется в стандарте для основного общего образования. Так в личностных результатах освоения программ присутствует «формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях» [3]. По новому стандарту образования экологическое воспитание прослеживается во всех дисциплинах, обобщив их мы можем увидеть основные ориентиры.

Таким образом, выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- основополагающими теоретическими знаниями о планете целостности и неоднородности планеты Земля;
- представлениями об взаимосвязях, которые протекают во всех геосферах планеты;
- способностью выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих, осознавать необходимость действий по сохранению биоразнообразия и природных местообитаний видов растений и животных;
- представлениями об экологических опасностях и их генезисе, а также представления о возможных способах их решения;
- основами экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека;
- основами химической грамотности: способностью анализировать и объективно оценивать жизненные ситуации, связанные с навыками безопасного обращения с веществами, используемыми в повседневной жизни [4].

В современных ФГОС большой упор делается на формирование экологических компетенций у обучающихся. В работе С. Д. Дерябо и В. А. Ясвин «Экологическая психология и педагогика» описывают экологические компетенции как совокупность знаний, умений и навыков, которыми обладает человек, при этом он эффективно их может задействовать по отношению к какому-либо природному объекту [5]. В статье «Применение компетентностного подхода в экологическом образовании школьников» Д. С. Ермаков приводит следующее описание: «экологическая компетенция-идеальная совокупность взаимосвязанных личностных качеств, которые необходимы для продуктивной экологической деятельности» [7].

Р.В. Степанец в работе «Исследование экологической компетентности как интегративного показателя экологической культуры личности» считает, что правильно рассматривать сущность термина «экологические компетенции» с точки зрения различных подходов, к ним можно отнести: личностно-ориентированный, культурологический, интегративный, личностно-деятельностный и проблемный. Также в работе он выделяет функции экологических компетенций, к которым относится следующее:

- культурная функция направлена на реализацию духовных возможностей обучающихся, устремлений на созидательную деятельность, развитие творческого мышления для решения экологических задач и т.д.;
- системная функция, в задачи которой входит выделение свойств экологических компетенций как феномена, объясняющего особенности жизни на земле;
- интегральная функция соединяет экологические компетенции с другими;
- социальная функция направлена на формирование у обучающегося экологического сознания личности;
- прогностическая функция призвана показывать ориентиры развития человека, предсказывать дальнейшее развитие цивилизаций и отношений между человеком, обществом и природой;
- функция профессионального самоопределения направлена на профориентацию школьников, а также знакомит их с особенностью охраны природы в их дальнейшей трудовой деятельности;
- ценностно-смысловая функция обеспечивает формирование ценностных ориентации в контексте экологического императива [9].

Таким образом, формирование и развитие экологических компетенций у обучающихся средней школы должно происходить:

- путем внедрения в образовательный процесс средств обучения, имеющих в своей структуре материалы, способные показывать состояние окружающей среды и позволяющие проводить взаимосвязи между ними;
 - с помощью заданий, в основе которых лежат экологические проблемы;
 - благодаря высокому уровню экологических компетенций у педагогов.
- В своей работе «Новая концепция экологического образования: эволюция ключевых понятий» Е.Н. Дзятковская рассмотрела проблематику преподавания экологии в школе, а также указала на характерные особенности экологического образования:
- «знания, отличающиеся системностью, широтой, всесторонностью и глубиной;

- проявление озабоченности экологическими проблемами и ответственности за сохранение окружающей среды на основе знания экологического императива, принятия ценности жизни во всех ее проявлениях, осознания личностных смыслов нравственных императивов;
- осмысленный опыт участия в культуротворческом процессе решения проблем устойчивого развития местного сообщества;
- культурная самоидентификация личности, культура в личности – личность в культуре» [7].

Все что было предложено выше в большей степени относиться к общеобразовательной школе, но будет ли уместна данная концепция в условиях госпитальной школы?

Для ответа на этот вопрос обратимся к статье С.В. Шарикова «Создание образовательной среды для детей, находящихся на длительном лечении в стационарах медицинских учреждений», в которой подчеркнута особая роль госпитальной школы и ее характерные черты. Ежегодно около 6 млн. детей в России проходят лечение в медицинских учреждениях, из них порядка 130-150 тыс. находятся на длительном лечении. Госпитальная школа в данном случае реализует конституционное право на обучение детей, которые по стечению обстоятельств оказались на больничной койке. Автор данной работы, ссылаясь на известных педагогов и врачей отмечает, что образовательная среда в условиях детских медицинских стационаров положительно влияет на выздоровление маленьких пациентов [2, 11].

В таком документе как «Разъяснения по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным и дополнительным общеразвивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях» мы видим, что образовательная среда в условиях стационара создается в больничных палатах, боксах и иных помещениях лечебных отделений медицинской организации [5].

Необходимо отметить, что занятия в госпитальной школе проходят не только очно, но и с применением дистанционных технологий. Вследствие чего, для проведения занятий в стенах медицинских учреждений необходимо обеспечить функционирование цифровой образовательной среды, которая будет включать электронные информационные и образовательные ресурсы, различные информационные и телекоммуникационные технологии, а также соответствующие технические средства, способствующие освоению обучающимися образовательных программ [5, 8, 9].

При организации обучения детей, длительно ведущих борьбу с заболеваниями, педагогам следует соблюдать особые санитарно-гигиенические нормы: не рекомендуется использовать дидактические материалы, кото-

рые могут передаваться от одного ребенка к другому; требуется дезинфицировать учебные пособия; необходимо создание локаций, где находится учебно-практический инструментарий, лабораторное оборудование и учебно-методическая литература. появляется потребность в создании «образовательных островков», где сконцентрированы средства обучения. Учителя носят с собой на занятия дидактические средства обучения, что, конечно, осложняет их работу [5, 11].

В работе «К вопросу о дидактических принципах в госпитальной педагогике» автор рассматривает принципы, которые необходимо реализовывать в госпитальной школе, выделяя принцип вариативности в качестве ведущего. В результате чего при выборе средств формирования экологических компетенций необходимо учитывать возможные непрогнозируемые изменения ситуации на занятии. Также автор делает акцент на формировании условий для интеллектуального саморазвития, выявления и развития творческих способностей учащихся. Что в целом также необходимо иметь ввиду при подборе средств развития и формирования экологических компетенций [8].

При планировании занятия экологической направленности и внедрения экологического компонента необходимо учитывать следующие аспекты:

- средства обучения должны легко обрабатываться специальными средствами дезинфекции или быть электронными, особое значение необходимо уделить натуралиям. Желательно, чтобы они находились в герметично закрытом контейнере или подвержены ламинации, в большей мере это относиться к природным объектам таким, как минералы, листья и т.д.;
- индивидуальный формат работы дает возможность учителю в рамках занятия сделать акцент на интересах ученика. Необходимо показывать учащемуся связь между его интересами и основами природопользования;
- ограничение на проведения занятий с применением лабораторного оборудования (микроскопы, телескоп и т.д.) требует проведения фенологических наблюдений с использованием спутниковых снимков, которые находятся в открытом доступе (Sentinel, Landsat и т.д.).

Нами разработаны критерии, которые необходимо учитывать при подборе средств обучения:

- используемые учебные материалы должны легко обрабатываться средствами дезинфекции или же должны выдаваться «в одни руки»;
- удобство использования в смешанном и гибридном формате урока;
- средства обучения должны отвечать принципу педагогической целесообразности и учитывать индивидуальные образовательные возможности каждого ребенка;

- преобладание игровых форм взаимодействия учителя и ученика на уроках.

Выделим основные средства формирования экологических компетенций у обучающихся, примерами которых являются:

- электронные учебные пособия;
- атласы, в том числе и интерактивные;
- технические средства, прошедшие обработку (планшет, компьютер и т.д.);
- заламинированные учебные карты;
- лабораторные приборы, которые можно продезинфицировать (микроскоп, телескоп);
- заламинированные или электронные спутниковые снимки;
- натуралии, которые можно обработать или же закрыть в кейс.

Средства развития и формирования экологических компетенций в условиях госпитальной школы отличаются от общеобразовательной школы. Во многом это связано с санитарными нормами, которых необходимо придерживаться при проведении уроков в стенах медицинских стационаров.

Исходя из педагогического опыта работы госпитальных школ, можно сделать вывод о необходимости разработки адаптированных дидактических средств обучения. Данные средства должны удовлетворять ключевым дидактическим принципам и учитывать особенности образования длительно и тяжело болеющих детей.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Новая редакция: с комментариями Конституционного суда РФ. — Москва: Проспект, 2022. — 116 с. Статья 42
2. Российская Федерация. Конституция (1993). Новая редакция: с комментариями Конституционного суда РФ. — Москва: Проспект, 2022. — 116 с. Статья 43
3. Об охране окружающей среды: Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2024) // Государственная Дума. — 2002. — № 7. — Ст. 74.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" от 23 ноября 2022 г. № 1014 Ст. 6

5. Письмо Минпросвещения России N ТВ-1693/03, Минздрава России N 1/и/2-15398 от 24.08.2023 «Разъяснения по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным и дополнительным общеразвивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях» от 24.08.2023 № 1/и/2-15398 2023

6. Дерябо, С. Д. Методологические проблемы становления и развития экологической психологии / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин // Психологический журнал. – 1996. – № 6 (17). – С. 4-18.

7. Ермаков, Д.С. Применение компетентного подхода в экологическом образовании школьников / Д.С. Ермаков // Вестник РУДН: Серия «Психология и педагогика». – Москва: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов», 2007. – №3 (4)- С. 176-181.

8. Лоскутов, А. Ф. К вопросу о дидактических принципах в госпитальной педагогике / А. Ф. Лоскутов // Школа будущего. – Москва, 2023. – № 5. – С. 54-65

9. Лоскутов, А.Ф. Потенциал цифровой образовательной среды современных госпитальных школ / А.Ф. Лоскутов // Школа будущего. – Москва, 2021. №1 (8) – С. 156-167.

10. Степанец, Р.В. Исследование экологической компетентности как интегративного показателя экологической культуры личности / Р.В. Степанец // Вестник Брянского государственного университета. – Брянск: ФГБОУ ВПО «Брянский государственный университет им. акад. И. Г. Петровского», 2012. – №1 (2)- С. 210-214.

11. Шариков, С.В. Создание образовательной среды для детей, находящихся на длительном лечении в стационарах медицинских учреждений / С.В. Шариков // Российский журнал детской гематологии и онкологии. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Графика», 2015. – С. 65-73.

REFERENCES

1. Rossijskaya Federaciya. Konstituciya (1993). Novaya redakciya: s kommentariyami Konstitucionnogo suda RF. — Moskva: Prospekt, 2022. — 116 s. Stat'ya 42

2. Rossijskaya Federaciya. Konstituciya (1993). Novaya redakciya: s kommentariyami Konstitucionnogo suda RF. — Moskva: Prospekt, 2022. — 116 s. Stat'ya 43

3. Ob ohrane okruzhayushchej sredy: Federal'nyj zakon ot 10.01.2002 № 7-FZ (s izm. i dop., vstup. v silu s 01.03.2024) // Gosudarstvennaya Duma. – 2002. – № 7. – St. 74.

4. Prikaz Ministerstva prosveshcheniya Rossijskoj Federacii "Ob utverzhdenii Federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta srednego obshchego obrazovaniya" ot 23 noyabrya 2022 g. № 1014 St. 6

5. Pis'mo Minprosveshcheniya Rossii N TV-1693/03, Minzdrava Rossii N 1/i/2-15398 ot 24.08.2023 «Raz'yasneniya po voprosam organizacii obucheniya po osnovnym obshcheobrazovatel'nym i dopolnitel'nym obshcherazvivayushchim programmam dlya detej, nuzhdayushchihsya v dlitel'nom lechenii v medicinskih organizacijah» ot 24.08.2023 № 1/i/2-15398 2023

6. Deryabo, S. D. Metodologicheskie problemy stanovleniya i razvitiya ekologicheskoy psihologii / S. D. Deryabo, V. A. Yasvin // Psihologicheskij zhurnal. – 1996. – № 6 (17). – S. 4-18.

7. Ermakov, D.S. Primenenie kompetentnostnogo podhoda v ekologicheskom obrazovanii shkol'nikov / D.S. Ermakov // Vestnik RUDN: Seriya «Psihologiya i pedagogika». – Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Rossijskij universitet družby narodov», 2007. – №3 (4)- S. 176-181.

8. Loskutov, A. F. K voprosu o didakticheskikh principah v gospital'noj pedagogike / A. F. Loskutov // Shkola budushchego. – Moskva, 2023. – № 5. – S. 54-65

9. Loskutov, A.F. Potencial cifrovoj obrazovatel'noj sredy sovre mennyh gospital'nyh shkol' / A.F. Loskutov // Shkola budushchego. – Moskva, 2021. №1 (8) – S. 156-167.

10. Stepanec, R.V. Issledovanie ekologicheskoy kompetentnosti kak integrativnogo pokazatelya ekologicheskoy kul'tury lichnosti / R.V. Stepanec // Vestnik Bryanskogo gosudarstvennogo universiteta. – Bryansk: FGBOU VPO «Bryanskij gosudarstvennyj universitet im. akad. I. G. Petrovskogo», 2012. – №1 (2)- S. 210-214.

11. Sharikov, S.V. Sozdanie obrazovatel'noj sredy dlya detej, nahodya shchihsya na dlitel'nom lechenii v stacionarah medicinskih uchrezhdenij / S.V. Sharikov // Rossijskij zhurnal detskoj gematologii i onkologii. – Moskva: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu «Grafika», 2015. – S. 65-73.

ОРИГАМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Матвеева Н. М.,
МБДОУ детский сад №1
E-mail: mnm700@yandex.ru*

АННОТАЦИЯ. Речевое развитие – ключевая, значимая и необходимая познавательная функция. Недостаточное развитие мелкой моторики, чаще всего, является показателем нарушения речи. Развитие мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста посредством создания поделок в технике оригами. Применение продуктов деятельности, выполненных в технике оригами в театрализованной деятельности.

Ключевые слова: мелкая моторика, оригами, театрализованная деятельность, речь.

Matveeva N. M.

Origami as a means of developing speech in theatrical activities with children of preschool age

ABSTRACT. Speech development is a key, significant and necessary cognitive function. Insufficient development of fine motor skills, most often, is an indicator of speech impairment. The development of fine hand motility in older preschool children through the creation of crafts in the origami technique. Application of products of activity performed in origami technology in theatrical activity.

Key words: fine motor skills, origami, theatrical activity, speech.

Речевое развитие – ключевая, значимая и необходимая познавательная функция. Развитие речи в значительной степени определяет общее развитие ребенка, формирование всех когнитивных функций и является основой эмоционального, коммуникативного и социально-личностного развития.

Проблема речевого развития детей дошкольного возраста на сегодняшний день очень актуальна. Актуальна она и для обучающихся группы дошкольников, с которыми мы работаем. Так в начале учебного года, анализируя результаты педагогической диагностики, были получены данные, указывающие, что у 50% воспитанников имеются нарушения: звукопроизношения, лексико-грамматического строя речи, связной речи. Половину

из них составляют дошкольники, посещающие занятия логопеда. У 35% воспитанников недостаточно развита мелкая моторика, 50% обучающихся испытывают трудности в ориентировке на листе бумаги.

Мелкая моторика определяется как совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук.

Мы знаем, что недостаточное развитие мелкой моторики, чаще всего, является показателем нарушения речи. В головном мозге речевой и моторный центры расположены близко друг к другу. При выполнении мелких действий пальцами рук происходит давление на кончики работающих пальцев и в кору головного мозга устремляются сигналы, которые активизируют пока незрелые клетки коры головного мозга, отвечающие за формирование речи ребёнка.

В этой связи, возник вопрос: какие подобрать формы, методы и средства, чтобы нивелировать проблемы детей, учитывая возрастные особенности и интересы детей? В педагогической теории и практике предложены различные методы, приемы и средства для решения указанной задачи. Определиться с выбором методов и средств помог случай. После летних каникул одна из девочек принесла в группу кошелёк, выполненный в технике оригами. В течении дня дети интересовались необычным предметом, спрашивали, как сделать такой же, а затем ввели его в сюжетно – ролевую игру.

Оригами — это вид декоративно-прикладного искусства и техника складывания бумаги. В процессе складывания поделок из бумаги формируются кинетическая (удержание позы) и кинестетическая поза (переключение с одного движения на другое) пальцев рук [1]. Выполняя различные поделки из бумаги, у ребёнка расширяется и развивается активный словарь. В речи у детей появляются математические названия геометрических фигур, понятия «лево», «право», «нижний правый или левый угол», совершенствуется грамматический строй речи. При изготовлении игрушки способом оригами развивается диалогическая речь: во время работы ведётся беседа с детьми; задаются вопросы: что мы делаем? какой угол надо загнуть? как в дальнейшем можно использовать бумажную игрушку? [3]. Изготовленные реально существующие предметы и (или) фигурки (придуманные, сказочные или литературные персонажи) можно использовать в театрализованной деятельности.

В педагогической литературе театрализованная игра рассматривается не только как вид игровой деятельности, но и как «средство всестороннего развития детей». Театрализованные игры и игры драматизации способ-

ствуют становлению и совершенствованию всех сторон речи — словаря, грамматического строя, помогают усвоить богатство родного языка, его выразительные средства. Л. С. Выготский считает, что театрализованная игра — необыкновенно насыщенная в эмоциональном отношении деятельность. Желание детей поиграть в сказку, доставляет радость и удивление, что, несомненно, является источником творчества ребенка [2]. В рамках образовательной области «Речевое развитие» дети знакомятся с различными произведениями: определяют персонажей, их характер, повадки, описывают их внешний вид, распределяют роли по желанию, подготавливают площадку разыгрывания сюжета. Применяя способ оригами для изготовления персонажей произведений, дети не только развивают мелкую моторику и учатся ориентироваться в пространстве, но и могут свои продукты деятельности применить в театрализованной игре. Игрушки-оригами оживают в руках детей в образах литературных произведений (например, «Лиса и кувшин», «Заяц хвоста», В. Катаев «Цветик-семицветик») или в придуманных ими рассказах (Рис.1-Рис.6).

Обращаясь к содержанию Федеральной образовательной программы (далее ФОП ДО) основными задачами образовательной области «Речевое развитие» детей старшего дошкольного возраста является обогащение и активизация словаря, развитие звуковой культуры речи, связной речи, подготовка к обучению грамоте, развитие интереса к художественной литературе. В рамках образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» по направлению «Театрализованная деятельность» (ФОП ДО 21. 6.2.5.) педагог продолжает знакомить детей с различными видами театрального искусства, расширяет представления детей в области театральной терминологии, способствует развитию интереса к сценическому искусству, создает атмосферу творческого выбора и инициативы, развивает личностные качества, партнерские взаимоотношения, способствует развитию навыков передачи образа различными способами (речью, мимикой, жестами). В п. 21.6.2.2. (4) ФОП ДО – в содержании направления «Прикладное творчество», педагог совершенствует умение дошкольников работать с бумагой, закрепляет у детей умение создавать из бумаги объемные фигуры, формирует умение самостоятельно создавать игрушки для сюжетно-ролевых игр, привлекает детей к изготовлению пособий для занятий и самостоятельной деятельности» [4].

Мы видим, что выбранные нами методы, способы и средства развития речи детей старшего дошкольного возраста соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей старшего дошкольного возраста, интегрированы в образовательный процесс, способствуют раскрытию содержательных линий ФОП ДО и совокупных задач воспитания.



Рис. 1. Изготовление собаки к сказке «Заяц Хваста»



Рис. 2. Изготовление лисы к сказке «Лиса и кувшин»

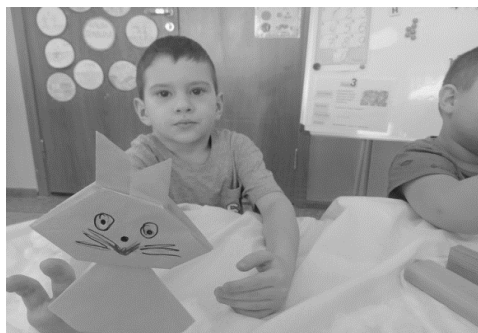


Рис. 3. Поэтапное изготовление лисы



Рис. 4. «Заяц Хваста»



Рис. 5. Фрагмент театрализации сказки «Заяц Хваста»



Рис. 6. Фрагмент театрализации сказки «Лиса и кувшин»

Применение оригами в изготовлении предметов, сказочных, литературных произведений – продуктивный, достаточно сложный, но и интересный способ. От отдельных фигурок дети могут перейти к выполнению сюжетно-тематических композиций. При этом у каждого ребёнка появляется возможность активно использовать свой опыт по изготовлению поделок, применяя его для отображения конкретной лексической темы. На этом этапе дети придумывают сказки и рассказы о своих игрушках.

Таким образом, соединив продуктивную, речевую, театрализованную, режиссёрскую, игровую деятельности мы решаем задачи не только развития мелкой моторики и речи, но развиваем инициативу, самостоятельность, умение работать вместе, отвечать не только за свой результат работы, но и коллектива.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Оригами как средство развития мелкой моторики рук у детей 5–6 лет [электронный ресурс]: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/488/17931/>
2. Роль театрализованной игры в развитии речи у детей дошкольного возраста [электронный ресурс]: <https://moluch.ru/archive/373/83461/>
3. Сухаревская, О. Н. Оригами для самых маленьких. – М.: Айрис-пресс, 2013. –144 с.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023. – 208 с.

REFERENCES

1. Origami kak sredstvo razvitiya melkoj motoriki ruk u detej 5–6 let [elektronnyj resurs]: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/488/17931/>
2. Rol' teatralizovannoj igry v razvitii rechi u detej doshkol'nogo vozrasta [elektronnyj resurs]: <https://moluch.ru/archive/373/83461/>
3. Suharevskaya, O. N. Origami dlya samyh malen'kih. – M.: Ajris-press, 2013. –144 s.
4. Federal'naya obrazovatel'naya programma doshkol'nogo obrazovaniya. – M.: TC Sfera, 2023. – 208 s.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

DOI: 10.46742/2072-8840-2024-80-4-57-67

УДК 159.9 /612.821

«УРОКИ МИЛОСЕРДИЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ: ПОСТИЖЕНИЕ РУССКОГО ЯЗЫКА И РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ

Левченкова А. С.^{1,}, Лоскутов А. Ф.^{2,*}*

¹ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка», Москва,
Специальное структурное подразделение ГБОУ Школа № 109

«Госпитальная школа «УчимЗнаем»,

*E-mail: alina.levchenkova@mail.ru

*E-mail: loskutov.af@uchimznaem.ru

АННОТАЦИЯ. В данной статье описывается цикл уроков по русскому языку «Уроки милосердия», который раскрывает понятие милосердие как центральное в постижении учащимися русской культуры и формировании национального самосознания. Представлен анализ художественных произведений, различных документов, писем, посредством работы с которыми реализуется ценностно-ориентированный подход, направленный на речевое и аксиологическое воспитание, личностное развитие обучающихся, находящихся на длительном лечении.

Ключевые слова: русская культура, русский язык, национальное самосознание, госпитальная школа, ребёнок, находящийся на длительном лечении, госпитальная педагогика, личностное развитие, речевое воспитание, аксиологическое воспитание, ценностно-ориентированный подход, обращения.

Levchenkova A.S., Loskutov A.F.

“Lessons of mercy”: comprehension of the russian language and russian culture

ABSTRACT. This article describes a series of lessons in the Russian language “Lessons of Mercy”, which reveals the concept of mercy as central to students’ understanding of Russian culture and the formation of national identity. An analysis of works of art, various documents, letters is presented, through the means of working with which a value-oriented approach is implemented, aimed at speech and axiological education, personal development of students undergoing long-term treatment.

Key words: Russian culture, Russian language, national identity, hospital school, child undergoing long-term treatment, hospital pedagogy, personal development, speech education, axiological education, value-oriented approach, appeals.

Дивное орудие создал себе русский народ, – орудие мысли,
орудие душевного и духовного выражения,
орудие устного и письменного общения,
орудие литературы, поэзии, театра,
орудие права и государственности, –
наш чудесный, могучий и глубокомысленный русский язык.

И. Ильин

«Глубокомысленный» язык дан народу с тысячелетним историческим прошлым, с богатой культурой и глубоким духовным миром – миром, который создается личностью, постигающей культурный код собственной души. Постигание данного кода невозможно без знаний собственной истории, без культурно-нравственного воспитания, об актуальности которого свидетельствует провозглашённый Годом семьи 2024 год [13]: «Семья – это не просто основа государства и общества, это духовное явление, основа нравственности», – подчёркивает Президент Российской Федерации В.В. Путин.

Формирование самосознания личности и национального самосознания осуществляется с помощью сопряжения двух областей знаний – мировоззрения и языка, как утверждает автор научно-методической концепции, «реализующей культурологический подход к обучению русскому языку» [6, с. 43], А.Д. Дейкина. Благодаря данному подходу учащиеся способны постичь всю красоту, глубину русского языка, определить «знания как ценность, отделить духовное от материального» [3, с. 14].

«Детям нужно солнце» [10, с. 269], – утверждал митрополит Арголидский Нектарий (Андонопулос), указывая на необходимость зренья духовной культуры. Истинным солнцем для детской, чистой души является постижение понятия «милосердие», центрального в понимании русской культуры, русского национального характера: «В русле русской культуры неизменными корневыми свойствами и принципами <...> были, есть и будут утверждение добра, правды – истины, милосердия, целомудрия и любви» [3, с. 17].

Данной точки зрения придерживается и автор концепции лингвометодической системы развития речи учащихся А.П. Еремеева. Профессор отмечает теоретическую непереходность общечеловеческих духовных ценностей, о которой свидетельствует языковая картина мира. Последняя подтверждает и неизменность понимания таких важнейших категорий, как «совесть», «добро», имеющих глубокие «психо-физиологические и генетические корни» [5, с. 23], являющихся определяющими добродетели, милосердия.

Милосердие – основа всех сфер жизни русского человека. Милосердием дышит всё его существование. Милосердием соткана вся русская культура. Особенности данного понятия, как отмечает М.Ю. Никитина, называя последний концептом, проявляются в «особой представленности в системе

языка» [11, с. 4]; «производные и круг лексики, отражающей понятийную и семантическую близость к номинанту, очень широк» [11, с. 4]; рассматриваемое слово активно, сфера его употребления «всё более расширяется в современной публичной речи» [11, с. 4].

Обучение рассматриваемому понятию на уроках русского языка направлено на личностное развитие, социальную адаптацию обучающихся, находящихся на длительном лечении.

В рамках Проекта госпитальных школ России «УчимЗнаем», согласно Письму Минпросвещения России и Минздрава России от 24.08.2023 «О направлении Разъяснений по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным программам и дополнительным общеразвивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях», педагоги создают условия обучения, «являющиеся необходимыми средствами восстановления психического здоровья, источником личностного развития всех без исключения детей, даже в ситуации длительной болезни, благодаря чему происходит получение ими знаний, усвоение социальных норм» [12, с. 4].

Процесс усвоения социальных норм детьми, находящимися на длительном лечении, особенно актуален, так как ситуация, в которой оказался ребёнок, находящийся на лечении в медицинской организации, значительно влияет на освоение им «социального опыта, развития в целом» [2, с. 197]. Личностное развитие обучающегося не мыслится без постижения основообразующих понятий, истории и культуры государства. Госпитальный педагог помогает ребёнку «в его самостоятельном личностном росте» [2, с. 198], который, в свою очередь, осуществляется посредством «бережного управления процессом формирования и развития личности ребёнка-пациента, имеющего особые медицинские и образовательные потребности, осуществляемое, прежде всего, за счёт создания для этого необходимых условий» [2, с. 199], которые, в свою очередь, позволяют учащимся, нуждающимся в длительном лечении, «адаптироваться к новым условиям и успешно проходить лечение, полноценно развиваться, социализироваться, постигать мир вокруг и осваивать его» [2, с. 199-200]. Данное определение являет собой понимание процесса *воспитания* в контексте госпитальной педагогики.

Аксиологический подход, позволяющий реализовать процесс воспитания детей, находящихся на длительном лечении, важен для понимания жизненных ориентиров ребёнком, проходящим тяжёлое и длительное лечение. По нашему опыту, знакомство с концептами, понятиями, составляющими основу жизни человека, вдохновляет учащихся, даёт силы бороться с заболеванием детям, оказавшимся в трудной ситуации.


С целью реализации аксиологического подхода, направленного на личностное развитие, достижения предметных целей по русскому языку, а также метапредметных результатов, целесообразным является проведение «Уроков милосердия», включающих четыре этапа работы [8], а именно выполнение:

- 1) текстовых аналитико-лексикографических упражнений;
- 2) упражнений, направленных на осмысление речевой прагматики;
- 3) заданий, ориентированных на реконструкцию текста;
- 4) самостоятельных творческих упражнений.

В госпитальной школе в рамках уроков по русскому языку были реализованы «Уроки милосердия» для обучающихся 6-8 классов.

Первый урок «Что такое милосердие?» (Рис. 1) предполагает знакомство с рассматриваемым понятием посредством:

- анализа поступков героев, сравнения их описания с представленными портретами;
- словарной работы, предполагающей сопоставление словарной статьи и толкового словаря-источника;
- знакомства с биографией Я. Корчака, анализа его героического поступка;



Урок № 1. Что такое милосердие?

1 Прочитайте стихотворение в прозе И.С. Тургенева. Предположите, как данное произведение может называться.



Когда при мне превозносит богача Ротшильда, который из громадных своих доходов уделит целые тысячи на воспитание детей, на лечение больных, на призрение старых — я хвалю и умоляюсь. Но, и хвалю и умоляюсь, не могу я не вспомнить об одном убогом крестьянском семействе, принявшем сироту-племянницу в свой разоренный домикшко.

— Возьмем мы Катюшу, — говорила баба, — последние наши гроши на нее пойдут, — не на что будет соли добыть, похлебу посылить...

— А мы её... и не солеему, — ответил мужик, её муж.

Далеко Ротшильд до этого мужика!


Илья, 1878


2 Рассмотрите данные портреты. Сопоставьте героев произведения И.С. Тургенева с представленными портретами. Какую характеристику героя вы могли бы составить?

3 Сопоставьте понятие с соответствующим определением.


МИЛОСЕРДИЕ, -я, ср. Соработство, сочувствие, любовь на деле, готовность делать добро всякому; жалостливость, мягкосердие. Нет больше милосердия, как в сердце царевом. Милосердый, в ком есть милосердие.

 XX век

МИЛОСЕРДИЕ, -я, ср. Готовность помочь кому-н. или простить кого-н. из сострадания, человеколюбия. Провинить м. Вызвать к чьему-н. милосердию. Общество "М.". Действовать без милосердия (квестово). * Сестра милосердия - женщина, ухаживающая за больными, ранеными.

 XIX век

4 Встречались ли вы с проявлением милосердия? Каким образом может проявляться данное чувство?



5 Рассмотрите памятник. Кому он посвящен? Можно ли данного человека назвать героем? Поступал ли он милосердно?

- Чтобы вы сказали великому педагогу при личной встрече? Напишите ему письмо.




Рис. 1. Рабочий лист 1 «Что такое милосердие?»

- создания собственного текста – письма Я. Корчаку – на основе проанализируемого на уроке материала.

Именно на первом уроке обучающиеся могут соотнести собственное представление о понятии «милосердие» с толкованием данной лексемы, с яркими, по истине героическими примерами проявления чувства.

Второй урок «Царская семья: любовь и милосердие» (Рис. 2) построен по технологии проблемного обучения, которое способно вовлечь учащихся, находящихся на длительном лечении, в самостоятельную учебную деятельность. Урок направлен на знакомство обучающихся с биографией Царской семьи Николая II, постижение святого чувства любви, милосердия посредством анализа поступков Стратотерпцев, их речи. Включает в себя задания, направленные на:

- анализ и синтез представленного материала;
- переход пассивного словарного запаса в активный;
- составление собственной словарной статьи;
- восприятие и понимание обращений как лексических единиц, способных передать чувства и настроение собеседнику и, вместе с тем, характеризующих самого автора письма как источника выбранной лексемы.



Урок № 2. Царская семья: любовь и милосердие

- 1 Познакомьтесь с письмом Великой княжны Татьяны Николаевны Романовой.
- Кому оно адресовано? Какие обращения встречаются в письме?
 - Составьте портрет Великой княжны. Преподнесите ли духа Татьяны Николаевны любовью, милосердием? Подчеркните в тексте слова, которые указывают на это.



Моя дорогая Мама!

Я надеюсь, сегодня ты не очень уставшая и сидишь в обиду. Мне всегда ужасно жаль, когда ты уставшая и не можешь встать с постели. Дорогая Мама, я буду молиться за тебя и детей. Я надеюсь, что сегодня мы сможем съездить с тобой в Алаш миленький домик. Пожалуйста, постарайся выздороветь и не уходишь. Могути быти, у меня много приятных и интереснейших проектов ждёт. Очень прошу, что бы ты не забывала и детей, и ты бы ты наверно еще больше устала.

Много-много рад видеть мою любимую Маму!

*Твоя любящая дочь
Татьяна.*

- 2 Узнайте слово по толкованию его лексического значения.
- сердобале, сочувствие, любовь на деле, готовность делать добро всякому, жалостливость, мягкосердств.
- Составьте и запишите предложение с данным словом. Каким членом предложение слово будет являться?

3 Укажите годы правления Николая II.

- 1778–1801 гг.
- 1894–1917 гг.
- 1901–1918 гг.
- 1939–1945 гг.

4 Запишите десять прилагательных, которые описывали бы Царскую семью.

5 Сформулируйте и запишите толкование словосочетания. Встречались ли вы с проявлением деятельной любви? Каким одним словом можно заменить данное словосочетание? Как данное чувство может передаваться через речь?

Детская любовь – это _____

6 Составьте письмо с его автором. Что вам помогло выложить данное задание? Подчеркните обращения.

Мой любимый,

Очень грустно мне не попрощаться тебе, но мне известно, что мне лучше остаться вдали от тебя и детей. Дети и старшая жена и я любил и люблю любил, и страстно желаю тебе счастья и здоровья. Я так люблю, что не могу не сказать тебе, а кому я так люблю, я пишу тебе в России. Я буду любить и любить, Марья и Александр я рано уже знаю. Моя драгоценная будет любить и любить тебя. Я буду любить и любить, я буду любить и любить твой милый человек и ты никогда не забудешь и не забудешь меня. Ты и я никогда не забудем и не забудем друг друга. Мы будем любить и любить друг друга и ты никогда не забудешь и не забудешь меня. Мы будем любить и любить друг друга и ты никогда не забудешь и не забудешь меня. Мы будем любить и любить друг друга и ты никогда не забудешь и не забудешь меня.

Николай II

В своем письме, что написал Сан Мей Николаем Царевичем предостерегает и первый раз не скрывает переживания, переживает Ето Николаевичем. Выслушайте, Глаголющего, Глаголющего, Глаголющего. Глаголющего и Глаголющего в своем письме. Я так люблю, что не могу не сказать тебе, а кому я так люблю, я пишу тебе в России. Я буду любить и любить, Марья и Александр я рано уже знаю. Моя драгоценная будет любить и любить тебя. Я буду любить и любить, я буду любить и любить твой милый человек и ты никогда не забудешь и не забудешь меня. Ты и я никогда не забудем и не забудем друг друга. Мы будем любить и любить друг друга и ты никогда не забудешь и не забудешь меня. Мы будем любить и любить друг друга и ты никогда не забудешь и не забудешь меня.

Александра Фёдоровна

7 Устно сделайте вывод, может ли речь быть показателем внутреннего мира человека, его чувства?

- Какова должна быть речь человека, который проявляет милосердие?

8 Напишите письмо самому дорогому человеку. Попробуйте передать в своей письменной речи чувства любви, милосердия. Используйте обращения.


Рис. 2. Рабочий лист 2 «Царская семья: любовь и милосердие»

Разработанный цикл завершает урок на тему: «Милосердие: от портрета к слову», в рамках которого актуализируются полученные ранее знания, делается вывод о речи человека как показателе его духовного мира, духовной культуры (Рис.3). Учащиеся знакомятся с биографией академика Д.С. Лихачёва, анализируют тексты выдающегося культуролога, знакомятся с внутренней семантикой русских обращений, их функциями в тексте. Делают вывод о роли проанализированных понятий «любовь», «милосердие» в жизни человека, которые, в свою очередь, являются основообразующими в осмыслении русской культуры и постижении русской души.

Данный цикл возможно расширить, увеличить количество уроков, однако все уроки должны раскрывать понятие «милосердие» в определённой последовательности, основанной на типологии:

словарная работа, аналитико-синтетическая работа с текстом, формирование отношения к идее автора, ведущее к развитию мировоззрения учащихся, создание предложений и текста по итогам работы с авторским текстом (Рис. 4).

Таким образом, благодаря циклу уроков по русскому языку «Уроки милосердия», в основе которых лежит деятельностная логика, учащиеся, находящиеся на длительном лечении, знакомятся с понятием, являющимся




Урок № 3.

Милосердие: от портрета к слову

1 Рассмотрите фотографию. Кто на ней изображён? Что вам известно о Царской семье? Укажите год правления Николая II.

- Вспомните, каким чувством исполнена речь членов Царской семьи? Какие обращения могли использовать Стратогерцы в своих письмах? Какие слова не мыслится в употреблении Царской семьей?



2 Как связаны между собой понятия *любовь* и *милосердие*? Дайте толкование данным словам.

- Как данные чувства могут проявиться в жизни? Может ли о чувствах любви и милосердия свидетельствовать речь человека? Каким образом?


<p>ЛЮБОВЬ</p> <p>↓</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>МИЛОСЕРДИЕ</p> <p>↓</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	--

3 Познакомьтесь с высказыванием Д.С. Лихачёва. Согласны ли вы с мнением автора? Свой ответ обоснуйте.

Наш язык – это важная часть нашего общего поведения в жизни. И по тому, как человек говорит, мы сразу и легко можем судить о том, с кем мы имеем дело...

Учиться хорошей интеллигентной речи надо долго и внимательно – вслушиваясь, запоминая, замечая, читая и изучая.

Д.С. Лихачёв



- Наиболее точно нрав человека, расположение его духа, отношение автора текста передаётся благодаря выбранным обращениям. Прочитайте обращения. Предложите, какие чувства и эмоции передаются с помощью присказанных слов. При необходимости обратитесь к толковому словарю.
- Составьте и запишите предложения с приведёнными обращениями.

Любимый – _____

Милый – _____

Дорогой – _____

4 Прислушайтесь началу ответа Д.С. Лихачёва на письмо школьника. О чём говорит автор? Что такое «духовная культура»?

БУДЕМ СЧАСТЛИВЫМИ

Дорогой Сергей! Ты совершенно прав, люби старые здания, старые вещи – все то, что существовало человеку и прожило и существует ему в его материальной жизни. Все это не только вошло в сознание человека, но само как бы что-то выросло от людей. Какими бы они ни были, материальными, а они стали частью нашей духовной культуры, слились с нашим внутренним миром, который, условно можно было назвать нашей «душой». Ведь мы соприкоснулись с этой душой, или сами это пережили для души, или сделали с душой. Вот так! Все, что связано с душой, идет от души, нужно нам для души, – это и есть «духовная культура». Чем больше человек погружен этой духовной культурой, погружен в ней, тем он счастливее, тем ему интереснее жить, жизнь приобретает для него содержательность. А в чисто формальном отношении к работе, и учению, и творчеству и знакомым, и музыке, к искусству нет этой «духовной культуры». Это и есть «бездухность» – жить механически, ничего не чувствуя, механически любить, жертвовать собой, иметь приличные и эстетические идеалы.

- Как автор относится к школьнику? Какая лексическая единица помогла вам ответить на данный вопрос? Употребите ли вы в своей речи такое обращение?
- Составьте портрет школьника. Напишите письмо от лица школьника Д.С. Лихачёву, на которое мальчик Сергей получил присланный ответ. Какие обращения вы будете использовать от лица Сергея? Как он относится к автору ответа?
- Как вы думаете, что является собой основу русской культуры, истинно русского характера? Возможна ли русская культура без проявления таких чувств, как любовь и милосердие? Сделайте вывод.

Рис. 3. Рабочий лист 3 «Милосердие: от портрета к слову»



Рис. 4. Алгоритм работы с понятием *«милосердие»*

основой всех сфер жизни русского человека, тем самым реализуется генетический ключ русского человека, постигается русская культура. Проводится словарная работа, обеспечивающая достижение поставленных целей. Реализуется речевое и аксиологическое воспитание школьников, ведущее, в свою очередь, к формированию личности, национального самосознания.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья: научно-методологические основы и эффективные практики: монография / под общ. ред. А.А. Алмазовой, Е.И. Адамян. – Москва: МПГУ, 2022. – 208 с.
2. Гусев, И.А. Теоретико-методологические основания воспитательной деятельности с детьми, нуждающихся в длительном лечении / И.А. Гусев // Школа будущего. 2023. – № 5. – С. 190–207.
3. Дейкина, А.Д. Аксиологическое значение методики преподавания великого и могучего русского языка / А.Д. Дейкина // Аксиологическая лингвометодика: мировоззренческие ценностные аспекты в школьном и вузовском преподавании русского языка (к юбилею профессора А.Д. Дейкиной и ее научной школы): материалы международной научно-практической конференции, г. Москва, 22–23 марта 2019 г. В двух частях. Часть 1/ науч. ред.: А.Д. Дейкина; сост.: А.Д. Дейкина, В.Д. Янченко, О.Н. Левушкина, О.Е. Дроздова. – М.: МПГУ, 2019. – С. 11–19.
4. Дейкина, А.Д. Формирование у школьников ценностного взгляда на русский язык как культурно-национальный феномен / А.Д. Дейкина, А.П. Еремеева, Л.А. Ходякова, О.В. Гордиенко, Т.М. Пахнова // Формиро-

вание культуроведческой компетенции учащихся при обучении русскому языку: коллективная монография. – М., 2005. – С. 9–27.

5. Еремеева, А.П. Общечеловеческие духовно-нравственные ценности как конечная цель образования / А.П. Еремеева // Духовно-нравственное воспитание обучающихся при обучении русскому языку: слово – история – искусство: Коллективная монография: Ответственный научный редактор д.п.н.проф. А.Д. Дейкина; Составители и редакторы д.п.н.проф. А.П. Еремеева, д.п.н.проф. Л.А. Ходякова, д.п.н.доц. В.Д. Янченко, к.п.н.доц. О.Ю. Рязова. Сост. к.п.н. Р.К. Рамазанов. – М.: МПГУ, Ярославль: РЕМДЕР, 2013. – С. 22–25.

6. Левушкина, О.Н. Аксиологический текстоцентризм как направление аксиологической лингвометодики / О.Н. Левушкина // Аксиологическая лингвометодика: мировоззренческие ценностные аспекты в школьном и вузовском преподавании русского языка (к юбилею профессора А.Д. Дейкиной и ее научной школы): материалы международной научно-практической конференции, г. Москва, 22–23 марта 2019 г. В двух частях. Часть 1/ науч. ред.: А.Д. Дейкина; сост.: А.Д. Дейкина, В.Д. Янченко, О.Н. Левушкина, О.Е. Дроздова. – М.: МПГУ, 2019. –С. 41–47.

7. Левушкина О.Н. Этимологический анализ на уроке орфографии // Русский язык в школе. 1999. № 6. – С. 39–41.

8. Левушкина, О.Н. Обучение лингвокультурологическому анализу обращений уроках русского языка / О.Н. Левушкина, А.С. Левченкова // Известия Южного федерального университета. 2023. Том 27. № 4. – С. 185-195.

9. Лоскутов, А.Ф. Госпитальная педагогика как современное направление в педагогической науке / А.Ф. Лоскутов, С.В. Шариков, Е.А. Ямбург, А.Г. Румянцев // Народное образование. – №1. 2023. – С. 166–173.

10. Нектарий, митрополит Арголидский. Детям нужно солнце. – СТСЛ, 2019 – 272 с.

11. Никитина, М.Ю. Концепт *милосердия* в русском языковом сознании и в идиостиле писателя/ М.Ю. Никитина // Электронный портал КиберЛенинка // <https://cyberleninka.ru> [Электронный ресурс]. Системные требования: Adobe Acrobat Reader. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsept-miloserdie-v-russkom-yazykovom-soznanii-i-v-idiostile-pisatelya/viewer> (дата обращения: 12.05.2024).

12. Письмо Минпросвещения России № ТВ-1693/03, Минздрава России № 1/и/2-15398 от 24.08.2023 «О направлении Разъяснений по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным программам и дополнительным общеразвивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях»/ Электронный пор-

тал КонсультантПлюс // <https://www.consultant.ru> [Электронный ресурс]. Системные требования: Adobe Acrobat Reader. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_455872/?utm_referrer=https%3a%2f%2fwww.google.com%2f (дата обращения: 12.05.2024).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)/ Электронный портал Официальное опубликование правовых актов // <http://publication.pravo.gov.ru/documents/daily> [Электронный ресурс]. Системные требования: Adobe Acrobat Reader. URL: 0001202107050027.pdf (дата обращения: 12.05.2024).

14. Указ Президента Российской Федерации от 22 ноября 2023 года № 875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи»/ Электронный портал 2024 Год семьи // <https://семья2024.рф> [Электронный ресурс]. Системные требования: Adobe Acrobat Reader. URL: <https://семья2024.рф/documents/263> (дата обращения: 12.05.2024).

REFERENCES

1. *Vospitanie detej s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya: nauchno-metodologicheskie osnovy i effektivnye praktiki: monografiya / pod obshch. red. A.A. Almazovoi, E.I. Adamyan. – Moskva: MPGU, 2022. — 208 s.*

2. Gusev, I.A. *Teoretiko-metodologicheskie osnovaniya vospitatel'noj deyatel'nosti s det'mi, nuzhdayushchih'sya v dlitel'nom lechenii / I.A. Gusev // Shkola budushchego. 2023. № 5. – S. 190-207.*

3. Dejkina, A.D. *Aksiologicheskoe znachenie metodiki prepodavaniya velikogo i moguchego russkogo yazyka / A.D. Dejkina // Aksiologicheskaya lingvometodika: mirovozzrencheskie cennostnye aspekty v shkol'nom i vuzovskom prepodavanii russkogo yazyka (k yubileyu professora A.D. Dejkinoy i ee nauchnoj shkoly): materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, g. Moskva, 22–23 marta 2019 g. V dvuh chastyah. Chast' 1/ nauch. red.: A.D. Dejkina; sost.: A.D. Dejkina, V.D. Yanchenko, O.N. Levushkina, O.E. Drozdova. – M.: MPGU, 2019. S. 11-19.*

4. Dejkina, A.D. *Formirovanie u shkol'nikov cennostnogo vzglyada na russkij yazyk kak kul'turno-nacional'nyj fenomen / A.D. Dejkina, A.P. Eremeeva, L.A. Hodyakova, O.V. Gordienko, T.M. Pahnova // Formirovanie kul'turovedcheskoj kompetencii uchashchih'sya pri obuchenii russkomu yazyku: kollektivnaya monografiya. – M., 2005. S. 9-27.*

5. Eremeeva, A.P. *Obshchechelovecheskie duhovno-nravstvennye cennosti kak konechnaya cel' obrazovaniya / A.P. Eremeeva // Duhovno-nravstvennoe*

vospitanie obuchayushchihsya pri obuchenii russkomu yazyku: slovo – istoriya – iskusstvo: Kollektivnaya monografiya: Otvetstvennyj nauchnyj redaktor d.p.n.prof. A.D. Dejkina; Sostaviteli i redaktory d.p.n.prof. A.P. Eremeeva, d.p.n.prof. L.A. Hodyakova, d.p.n.doc. V.D. Yanchenko, k.p.n.doc. O.Yu. Ryauzova. Sost. k.p.n. R.K. Ramazanov. – M.: MPGU, Yaroslavl': REMDER, 2013. S. 22-25.

6. Levushkina, O.N. Aksiologicheskij tekstocentrizm kak napravlenie aksiologicheskoy lingvometodiki / O.N. Levushkina // Aksiologicheskaya lingvometodika: mirovozzrencheskie cennostnye aspekty v shkol'nom i vuzovskom prepodavanii russkogo yazyka (k yubileyu professora A.D. Dejkinoy i ee nauchnoj shkoly): materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, g. Moskva, 22–23 marta 2019 g. V dvuh chastyah. Chast' 1/ nauch. red.: A.D. Dejkina; sost.: A.D. Dejkina, V.D. Yanchenko, O.N. Levushkina, O.E. Drozdova. – M.: MPGU, 2019. S. 41-47.

7. Levushkina O.N. Etimologicheskij analiz na uroke orfografii // Russkij yazyk v shkole. 1999. № 6. – S. 39-41.

8. Levushkina, O.N. Obuchenie lingvokul'turologicheskomu analizu obrashchenij urokah russkogo yazyka / O.N. Levushkina, A.S. Levchenkova // Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. 2023. Tom 27. № 4. – S. 185-195.

9. Loskutov, A.F. Gospital'naya pedagogika kak sovremennoe napravlenie v pedagogicheskoy nauke / A.F. Loskutov, S.V. Sharikov, E.A. Yamburg, A.G. Rumyancev // Narodnoe obrazovanie. – №1. 2023. – S. 166-173.

10. Nektarij, mitropolit Argolidskij. Detyam nuzhno solnce. – STSL, 2019 – 272 s.

11. Nikitina, M.Yu. Koncept miloserdiya v russkom yazykovom soznanii i v idiosstile pisatelya/ M.Yu. Nikitina // Elektronnyj portal KiberLeninka // <https://cyberleninka.ru> [Elektronnyj resurs]. Sistemnye trebovaniya: Adobe Acrobat Reader. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsept-miloserdie-v-russkom-yazykovom-soznanii-i-v-idiosstile-pisatelya/viewer> (data obrashcheniya: 12.05.2024).

12. Pis'mo Minprosveshcheniya Rossii № TV-1693/03, Minzrava Rossii № 1/i/2-15398 ot 24.08.2023 «O napravlenii Raz"yasnenij po voprosam organizacii obucheniya po osnovnym obshcheobrazovatel'nym programmam i dopolnitel'nym obshcherazvivayushchim programmam dlya detej, nuzhdayushchihsya v dlitel'nom lechenii v medicinskih organizacijah»/ Elektronnyj portal Konsul'tantPlyus // <https://www.consultant.ru> [Elektronnyj resurs]. Sistemnye trebovaniya: Adobe Acrobat Reader. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_455872/?utm_referrer=https%3a%2f%2fwww.google.com%2f (data obrashcheniya: 12.05.2024).

13. Prikaz Ministerstva prosveshcheniya Rossijskoj Federacii ot 31.05.2021 № 287 «Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta osnovnogo obshchego obrazovaniya» (Zaregistrirovan 05.07.2021 № 64101)/ Elektronnyj portal Oficial'noe opublikovanie pravovyh aktov // <http://publication.pravo.gov.ru/documents/daily> [Elektronnyj resurs]. Sistemnye trebovaniya: Adobe Acrobat Reader. URL: 0001202107050027.pdf (data obrashcheniya: 12.05.2024).

14. Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 22 noyabrya 2023 goda № 875 «O provedenii v Rossijskoj Federacii Goda sem'i»/ Elektronnyj portal 2024 God sem'i // <https://sem'ya2024.rf> [Elektronnyj resurs]. Sistemnye trebovaniya: Adobe Acrobat Reader. URL: <https://sem'ya2024.rf/documents/263> (data obrashcheniya: 12.05.2024).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И КОРРЕКЦИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ В УСЛОВИЯХ ГОСПИТАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Зорина Е.С. , Розарёнова Е.В.*

*ФГБОУВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», Москва, Россия
* katarinatutor@gmail.com*

АННОТАЦИЯ. У большого количества младших школьников с онкологическими заболеваниями, которые находятся на длительном лечении, происходит снижение уровня характеристик мелкой моторики. Несмотря на интерес к данной теме коррекция нарушений мелкой моторики изучены не в полной мере. Развитие мелкой моторики влияет на умственные, творческие способности, а также улучшает развитие психологических качеств личности.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГБОУ «Школа № 109» и ССП ГБОУ «Школа № 109» «Госпитальная школа «УчимЗнаем», площадка в ГБУЗ Морозовской детской городской клинической больницы ДЗМ. В исследовании принимало участие 16 детей младшего школьного возраста 9–11 лет, ученики 3–4 классов. Для проведения диагностики мелкой моторики были выбраны методики Е.Ф. Архиповой (2007), «Дорожки» Л.А Венгера, проба Озерецкого (1924), методика «Списывание с печатного текста», методика «Графический диктант» Д. Б. Эльконина (1989).

Для обучающихся с онкологическими заболеваниями выполнение заданий вызывало трудность. Дети контрольной группы с данными заданиями справились гораздо увереннее. Сравнительный анализ данных доказывают эффективность апробированной коррекционно-развивающей программы «Пальчиковый помощник».

Выдвинутая гипотеза была направлена на проверку утверждения о том, что мелкая моторика у детей, имеющих онкологическое заболевание, улучшится при использовании коррекционно-развивающей программы. Анализ результатов подтвердил предположение и показал, что коррекционные программы являются важным перспективным вектором развития для госпитальных школ.

Проведя анализ литературы по теме исследования, можно сделать вывод, что термин «мелкая моторика» относится как к широкому спектру компонентам развития человека, поэтому важно следить за развитием данного навыка у детей. Результаты на констатирующем этапе выявили трудности в развитии мелкой моторики. После внедрения коррекционной программы были проведены контрольные диагностические процедуры, которые показали положительная динамика в развитии мелкой моторики.

Ключевые слова: онкологические заболевания, мелкая моторика, коррекционно-развивающая программа, госпитальная школа, психолого-педагогическое развитие.

*Zorina E.S. *, Rozarenova E.V.*

Psychological and pedagogical development and correction of fine motor skills in children with cancer in a hospital school

ABSTRACT: *A large number of primary school children with oncological diseases who are on long-term treatment have a decrease in the level of fine motor skills. Despite the interest in this topic, the correction of fine motor disorders has not been fully studied. The development of fine motor skills affects mental and creative abilities, and also improves the development of psychological qualities of a person.*

The empirical study was conducted on the basis of GBOU "School No. 109" and SSP GBOU "School No. 109" "UchiMznai Hospital School", a site in the GBUZ of the Morozov children's City Clinical hospital DZM. The study involved 16 children of primary school age 9-11 years, students of grades 3 – 4. For the diagnosis of fine motor skills, the methods of E.F. Arkhipova (2007), L.A. Wenger's "Tracks", the Ozeretsky test (1924), the method of "Copying from printed text", the method of "Graphic dictation" by D. B. Elkonin (1989) were chosen.

For students with cancer, completing tasks was difficult. The children of the control group coped with these tasks much more confidently. A comparative analysis of the data proves the effectiveness of the proven correctional and developmental program "Finger helper".

The hypothesis put forward was aimed at verifying the claim that fine motor skills in children with cancer will improve when using a correctional and developmental program. The analysis of the results confirmed the assumption and showed that correctional programs are an important promising vector of development for hospital schools. Conclusion. After analyzing the literature on the topic of the study, it can be concluded that the term "fine motor skills" refers to a wide range of components of human development, therefore it is important to monitor the development of this skill in children. The results at the ascertaining stage revealed difficulties in the development of fine motor skills. After the introduction of the correctional program, control diagnostic procedures were carried out, which showed positive dynamics in the development of fine motor skills.

Key words: *oncological diseases, fine motor skills, correctional and developmental program, hospital school, psychological and pedagogical development.*

У большого количества младших школьников с онкологическими заболеваниями, которые находятся на длительном лечении, происходит снижение уровня мелкой моторики как под воздействием различных видов лечения (химиотерапия, лучевая терапия, оперативное лечение), так и под влиянием самих многочисленных форм онкологических патологий. Педагоги, психологи и другие специалисты неоднократно подчеркивали важность данного вопроса для дошкольного и начального образования.

Такие ученые как: И.М. Сеченов [19], И.П. Павлов [18], и др. занимались изучением вопроса мелкой моторики и осязания. Они утверждают, что осязание является главным средством восприятия физико-механических свойствах предмета. Знания и представление об окружающем мире у человека не может сложиться без тактильного и двигательного восприятия, потому что оно лежит в основе чувственного познания, и благодаря ему складываются первые впечатления о форме, структуре, размере предметов. Один из основных составляющих компонентов осязания является мелкая моторика, развитие пальцев рук способствует умственному развитию ребенка. По утверждению специалистов, развивая мелкую моторику ребенка, можно развить творческие и практические умения, а также способность к овладению родным языком и подготовить руку к письму.

Ф. Энгельс утверждал, что только благодаря приспособлению к новым операциям, особого развития мускулов, связок, костей, новому применению этих переданных по наследству усовершенствований и перехода всё более сложным операциям, человеческая рука достигла той высокой степени совершенства [24].

Стоит отметить, что Piaget [30] был среди людей, которые придавали большое значение развитию моторики детей и постоянно изучали эту сферу. По его словам, существует связь между моторикой и когнитивными функциями. Он отметил, что собственные действия младенцев и полученный в результате сенсомоторный опыт имеют решающее значение для их изучения окружающей среды и объектов в ней.

После Piaget разные авторы также стали развивать эту мысль и в разные годы показали, что моторные навыки лежат в основе повседневного действия и взаимодействия младенцев (и взрослых) и, следовательно, влияют на последующие перцептивное, когнитивное и социальное развитие [23; 25].

Также стоит отметить, что двигательные движения и взаимодействие с окружающей средой могут существенно влиять на способность воспроизводить разговорную речь. Моторные навыки, приобретенные во время взаимодействия с окружающей средой, включают в себя к тому же процесс обучения мелкой моторике [29].

Мелкая моторика имеет решающее значение для повседневной жизни детей, включая такие задачи, как надевание одежды, купание и прием пищи, а также академические задачи, такие как почерк [26].

Дети с недостаточно развитой моторикой могут испытывать трудности при выполнении повседневных дел, что приводит к трудностям в школе и социальной среде [31].

Развитие моторных навыков является ключом к развитию когнитивных навыков, ведь через движение дети учатся считать, оценивать расстояние, глубину и т.д. [22].

Magistro et al. обнаружил, что моторные навыки коррелировали с успеваемостью и успеваемость по математике в выборке итальянских восьми-летних детей [27].

Один из показателей интеллектуальной готовности к школе – уровень развития мелкой моторики, часто в этой области дошкольники испытывают серьезные трудности. Именно поэтому работу по развитию мелкой моторики нужно начинать с самого раннего возраста. М.М. Кольцова [11] и др. в своих научных трудах утверждали, что существует взаимозависимость развития мелкой моторики и речью. М.М. Кольцова подчеркивает, что влияние импульсов с мышц руки наиболее ощутимо в детском возрасте, когда происходит формирование речевой и моторной области, постоянные упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга [11].

Л.З. Арутюнян (Андропова) [1], Р.Д. Бабенкова [3], Л.И. Белякова [4], В.В. Воронкова [6], В.А. Гринер [7], А.А. Дмитриев [8], А.И. Козлов [10], М.М. Кольцова [11], И.Ю. Левченко [12], В.М. Мозговой [16] обращают внимание на коррекционную работу по мелкой моторике, а также на педагогическую и психологическую значимость работы по коррекции и развитию моторики.

Л. В. Занков [9], М.М. Кольцова [11], А. Р. Лурия [14] и другие в своих исследованиях определяли, что становление мелкой моторики связано с познавательной, волевой и эмоциональной сферами психики. Однако, на современном этапе процесс образовательной деятельности, психологической устойчивости, коррекция нарушений мелкой моторики для обучающихся госпитальной школы изучены не в полной мере. Мелкая моторика способствует не только развитию координации пальцев рук, но и влияет на умственные, творческие способности ребенка, а также улучшает развитие психологических качеств личности.

Таким образом, исследование мелкой моторики на сегодня актуальная тема, в особенности научный интерес вызывают исследования построения образовательного процесса, в рамках которого будет реализовываться коррекция нарушений мелкой моторики для обучающихся госпитальной школы.

Цель исследования состояла в том, чтобы разработать психолого-педагогические условия развития мелкой моторики, составить коррекционно-развивающую программу для детей с онкологическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении.

Гипотеза исследования заключалась в утверждении, что мелкая моторика у обучающихся общего начального образования с онкологическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении, улучшится при использовании коррекционно-развивающей программы.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГБОУ «Школа № 109» и ССП ГБОУ «Школа № 109» «Госпитальная школа «УчимЗнаем», площадка в ГБУЗ Морозовской детской городской клинической больницы ДЗМ.

В исследовании принимало участие 16 детей младшего школьного возраста 9 – 11 лет, ученики 3 – 4 классов. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 8 человек (5 мальчика и 3 девочки). В контрольную группу (КГ) детей без соматической патологии вошли также 8 человек (4 мальчика и 4 девочки).

Для проведения диагностики мелкой моторики были выбраны методики Е.Ф. Архиповой («исследование кинетической основы движений руки, координационной работы левой и правой руки одновременно, а также исследование зрительно-моторной координации движений (графические пробы)») [2], «Дорожки» Л.А Венгера, проба Озерецкого [17], методика «Списывание с печатного текста», методика «Графический диктант» Д. Б. Эльконина [21].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для проведения диагностики были выбраны задания для определения уровня мелкой моторики, поэтому комплекс включает в себя пять заданий из методики Е.Ф. Архиповой: «исследование кинетической основы движений руки, координационной работы левой и правой руки одновременно, а также исследование зрительно-моторной координации движений (графические пробы)» [2], в дополнение были взяты «Дорожки» Л.А Венгера, проба Озерецкого [17], методика «Списывание с печатного текста», методика «Графический диктант» Д. Б. Эльконина [21]. Все задания сопровождались показом и комментариями, дополнительными объяснениями.

Был проведен количественный и качественный анализ собранных материалов, выделены специфические особенности у каждой из группы.

После проведения диагностики по методике Е.Ф. Архиповой [2], были получены такие результаты: высокий уровень мелкой моторики ЭГ только у Марты В., а в контрольной группе – 5 человек выполнили задания на высокий уровень (Сергей П., Александр С., Екатерина Г., Варвара Ф., Кристина К.). Средний уровень показали в ЭГ пять человек (Илья К., Кирилл А., Александр З., Даниил Ч., Мария Б.), а в КГ – три человека (Георгий Б., Прохор П., Дарья К.). Обучающиеся выполняли основную часть заданий

без ошибок, но обращались за помощью, выполненные задания соответствовали образцу. Низкий уровень становления мелкой моторики у двоих обучающихся в ЭГ (Дмитрий К., София Ч.). Выполняя задания, они допускали множество ошибок, темп при выполнении был замедленный, некоторые задания не были выполнены.

Таким образом, мы видим, что для обучающихся с онкологическими заболеваниями, находящимися на длительном лечении, выполнение заданий такого типа довольно сложно, вызывают проблемы, усталость. Дети контрольной группы с данными заданиями справились гораздо лучше и увереннее. О чем свидетельствуют сравнительные результаты проведённой методики (Рис. 1).

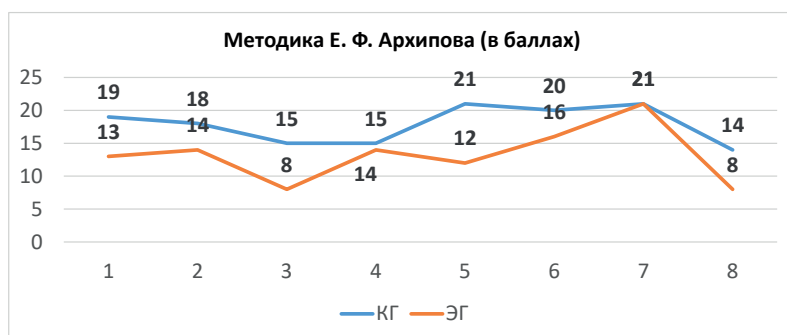


Рис. 1. Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе экспериментального исследования по методике Е.Ф. Архиповой

Проведя диагностику по методике «Проба Озерецкого», мы видим, что выполнение данного задания вызвало сложности не только у экспериментальной группы обучающихся, но и у контрольной группы. Обучающиеся обеих групп обращались за помощью взрослого, снижали темп и скорость, допускали ошибки при выполнении (Рис. 2).

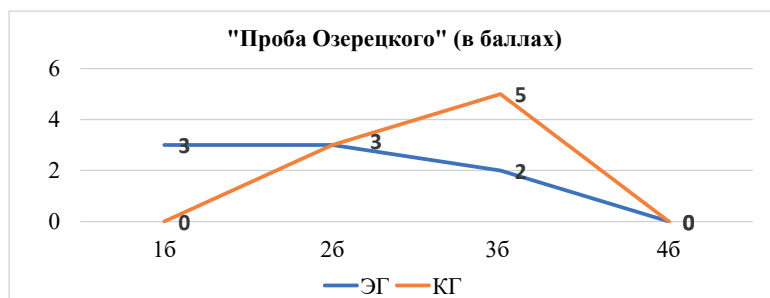


Рис. 2. Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе экспериментального исследования по методике «Проба Озерецкого»

В результате проведенной диагностики «Дорожки» Л. А. Венгера получили следующие диагностические показатели: в экспериментальной группе: *низкий уровень составляет 25%, средний – 25 %, выше среднего – 50% и высокого нет.*

В контрольной группе: *высокий – 50%, выше среднего – 50%, среднего, ниже среднего и низкого нет (Рис. 3).*

Исходя из результатов исследования групп детей, можно сделать вывод, что в настоящее время у значительной части детей с онкологическими заболеваниями наблюдаются слабость развития зрительно-двигательных связей, недостаточное развитие мелкой моторики, графического навыка. Дети плохо ориентировались на листе бумаги, отмечалась слабая степень нажима карандашом на бумагу. Сидя за столом, не сохранили прямую осанку, не фиксировали локти на столе. Наблюдалась невнимательность, поспешность.

У контрольной группы уровень сформированности мелкой моторики выше: дети уверенно ориентировались на листе бумаги, задание выполняли четко и правильно.

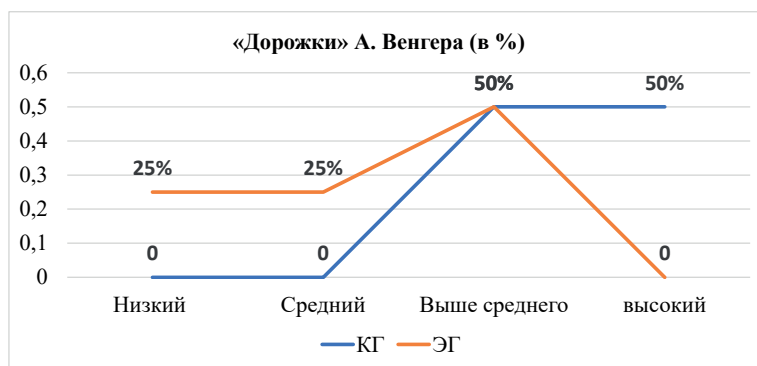


Рис. 3. Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе экспериментального исследования диагностики «Дорожки» А.Венгера

После проведения диагностики по методике «Списывание с печатного текста», можем проанализировать результаты (Рис. 4).

1. Высокий уровень получен у 25% испытуемых – 4 человека.

Данная группа обучающихся воспроизвела прописные буквы, соблюдая все правила написания. Буквы и элементы соответствуют образцам прописей. Особое внимание обучающиеся уделили наклону букв, соблюдали границу рабочей строки, между элементами, буквами и словами оставляют равное расстояние, используют при письме правильное соединение (верхнее и нижнее).

2. Средний уровень выполнения заданий по данной методике у 62,5 %, что составило 10 человек.

Данная группа ребят допускала при списывании одну или две ошибки. Письменные буквы по начертанию, количеству элементов, соответствуют данным в прописях. Наклон, линейность и высота букв соблюдаются, но не соблюдается равное расстояние между буквами в слове и словах в строке, были допущены ошибки при соединении букв в слова и безотрывность написания буквенных элементов.

3. Низкий уровень составляет 12,5% – это 2 человека из группы.

Обучающиеся с низким уровнем при выполнении заданий допустили три – четыре ошибки, а двое учеников почти не справились с работой. Для данной группы обучающихся при выполнении характерны такие ошибки: графический навык слабо выражен либо совсем не сформирован, при написании не соблюдаются гигиенические нормы письма (искривление или нарушение посадки, неправильный захват ручки, тетрадь на столе лежит без определенного наклона). Соответственно наклон написания букв нарушен, неправильно написаны элементы букв, слова выходят за линии рабочей строки либо не дописывают до нужной высоты.

Проведя анализ данных по методике «Списывание с печатного текста», можем сделать вывод, что у детей с онкологическими заболеваниями и у обучающихся без хронических соматических заболеваний возникают трудности при обучении письму. Эти трудности могут быть связаны со следующими причинами: недостаточное развитие мелких мышц руки, индивидуальные особенности обучающихся, не соблюдение гигиенических норм письма.

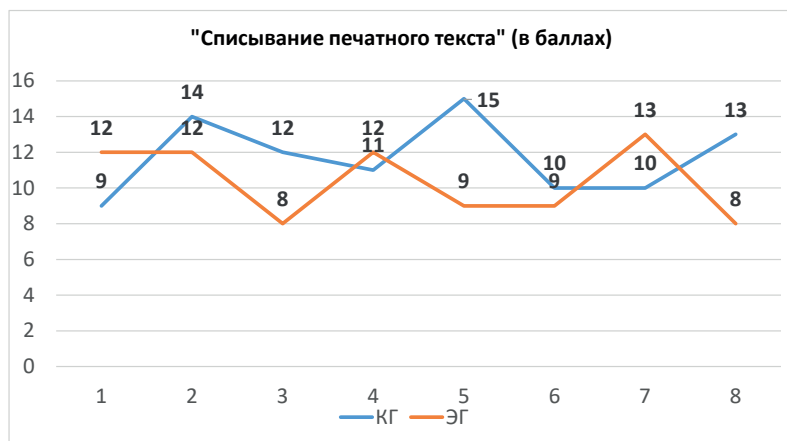


Рис. 4. Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе экспериментального исследования по методике «Списывание с печатного текста»

В тесте «Графические диктанты» дети выполняли задание по указанию учителя, а далее по аналогии узоры.

Обучающиеся контрольной группы легко следовали инструкции, ввремя меняли направление движений и лишь иногда, при смене направления движения испытывали трудности. Обращал на себя внимание достаточно высокий темп движений. Большая часть детей осуществляла движения уверенно, без остановок и отрывов карандаша от бумаги. Лишь один ребенок затруднялся выполнить последний узор по аналогии.

Дети, находящиеся на длительном лечении, при выполнении теста «Графические диктанты», испытывали заметные трудности: допускали многочисленные выходы за границы клетки, осуществляли неправильное направление движений, не могли контролировать силу нажима на карандаш, поэтому в работах детей преобладали либо жирные линии, либо еле заметные, один раз сломался карандаш.

Для более наглядной демонстрации результатов нами был проведен сравнительный анализ (Рис. 5).

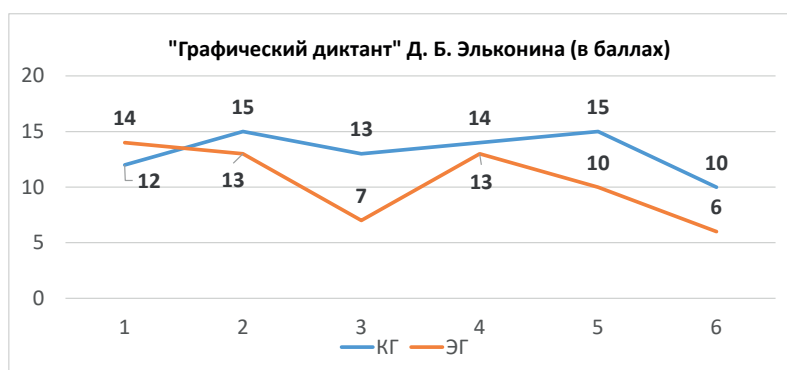


Рис. 5. Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе экспериментального исследования по методике «Графический диктант» Д. Б. Эльконина

Полученные данные позволили нам сравнить результаты двух группы детей. Первая группа, контрольная группа (КГ) – обучающиеся ГБОУ «Школа № 109», вторая группа, экспериментальная группа (ЭГ) – дети с онкологическими заболеваниями, находящиеся на длительном лечении.

У детей, находящихся на длительном лечении, отмечается уровень ниже развития мелкой моторики руки, чем у их здоровых сверстников.

Младшие школьники не всегда оказываются способными сохранять высокий темп движений, но у обучающихся без хронических соматических заболеваний скорость выполнения заданий при утомлении падает, но при этом качество остается на достаточно высоком уровне, в отличии от обу-

чающихся с онкологическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении. При этом снижается не только темп выполнения, но и внимание к поставленной задаче, теряется интерес к выполнению работы, допуская различные ошибки, опiski.

Изучив все итоги нашего исследования, можно сделать вывод, обучающимся из экспериментальной группы для улучшения мелкой моторики, памяти, внимания, речи необходимо проводить коррекционные и развивающие занятия. Для это необходимо составить программу, которая будет способствовать этому, учитывая педагогические и специальные принципы обучения.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от «06» декабря 2009 г. №373), была составлена коррекционно-развивающая программа по коррекции мелкой моторики у обучающихся с онкологическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении «Пальчиковый Помогатор».

В обучении на первый план выходят здоровьесберегающие технологии:

- создание ситуации успеха,
- формирование положительного вектора мотивации,
- средства обучения подбираются индивидуально под каждого ученика с учётом его состояния на момент проведения учебного занятия.

Особенность коррекционно-развивающей программы «Пальчиковый Помогатор» – охват всех видов деятельности, связанных с мелкой моторикой.

Программа рассчитана на 12 занятий, продолжительность каждого занятия по 25-30 минут.

Программа состоит из:

Раздел 1. «Ловкие, быстрые»

Цель заданий данного раздела:

1. Усовершенствование ритмических движений пальцами рук.
2. Развитие быстроты, силы, пластичности, ловкости движений рук и пальцев.

Раздел 2. «Умелые ручки»

Цель заданий данного раздела:

1. Усовершенствование у обучающихся умения работать с различными материалами.
2. Формирование у обучающихся умения складывать, вырезать, наклеивать.

Раздел 3. «Я рисую, мастерю»

Направления работы:

1. Закреплять и развивать умение обучающихся пользоваться фломастерами, пастелью, мелками, кистью, карандашом, ручкой и выполнять различные графические задания.

2. Ориентация на листе бумаги, композиция.

Во время занятий обучающиеся экспериментальной группы осваивали работу с тестом и пластилином, выполняли аппликации, рисовали различными техниками, изучали приемы пальчиковой гимнастики, развивали графические и моторные действия.

Чтоб оценить эффективность данной программы, нами были проведены контрольные диагностические процедуры. После проведения контрольного эксперимента, был проведен сравнительный анализ полученных данных на этапах констатирующего и контрольного экспериментального исследования.

Для достоверности результатов на контрольном этапе экспериментального исследования, нами были использованы методики констатирующего этапа экспериментального исследования: методика Е.Ф. Архиповой, «Дорожки» Л.А. Венгера, «Списывание с печатного текста», «Графический диктант» Д.Б. Эльконина.

Проведя сравнительный анализ полученных данных по методике Е.Ф. Архиповой, мы видим такие результаты: 6 человек имеют средний уровень (Илья К., Кирилл А., Дмитрий К., Александр З., Даниил Ч., София Ч); 2 человека – высокий уровень (Мария Б., Марта В.). Исходя из этого, можно сделать вывод, что у троих ребят экспериментальной группы (Дмитрий К., Мария Б., София Ч.) наблюдается значительное улучшение в развитии мелкой моторики после занятий по коррекционно-развивающейся программе «Пальчиковый помощник». У остальных ребят также отмечается положительная динамика, наглядно можно увидеть на диаграмме (рис.6).

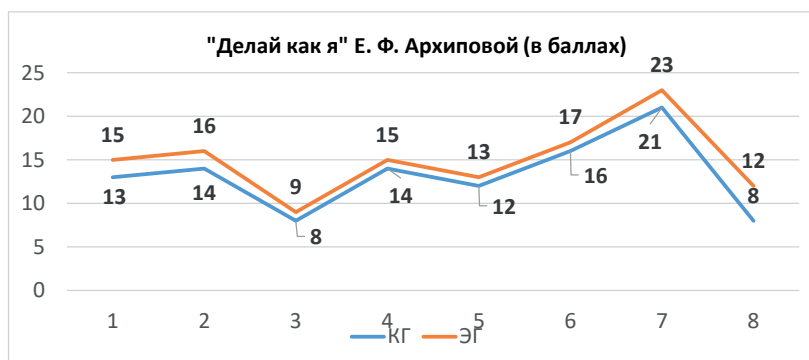


Рис. 6. Показатели выполнения заданий детьми экспериментальной группой на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования «Делай, как я» Е.Ф. Архиповой

После качественного анализа результатов по методике «Дорожки» Л.А. Венгера отмечается значительное улучшение координации движений, четкость и скорость выполнений заданий (Рис. 7). Во время проведения тестирования на констатирующем этапе наблюдалась слабость развития зрительно-двигательных связей и графического навыка. После проведенных занятий по программе «Пальчиковый помощник», видим такие результаты: У Ильи К. отмечается высокий уровень результатов, у Софии Ч. и Дмитрия К. низкий уровень сменился на средний и выше среднего.

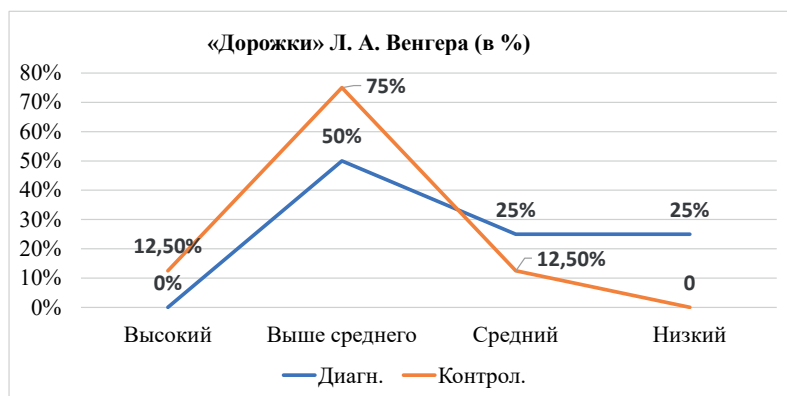


Рис. 7. Показатели выполнения заданий детьми экспериментальной группой на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования по методике «Дорожки» Е. Ф. Венгера

По методике «Списывание с печатного текста» результаты и анализ отражены в нижеуказанной таблице и диаграмме (Рис. 8).

Сравнивая результаты до и после проведения коррекционной работы по обучению письму, можем видеть, что уровень графомоторных умений у экспериментальной группы заметно вырос. У Ильи К., Александра З., Софии Ч. написание букв по образцу, расстояние между буквами и элементами улучшились. У Дмитрия К., Марии Б., Марты В. видим, что буквы имеют одинаковую высоту и ровный наклон. И у всех обучающихся экспериментальной группы усовершенствовался навык без отрывочного письма.

У Дмитрия К. и Софии Ч. низкий уровень (8 баллов) по данной методике сменился на средний и с заметными изменениями (12 баллов и 11 баллов). А Илья К., Кирилл А., Александр З., Марта В. показали высокий уровень развития графомоторных навыков и умений.

Выполнение заданий по методике «Графический диктант» Даниила Борисовича Эльконина помогает понять на сколько ребенок умеет ориен-

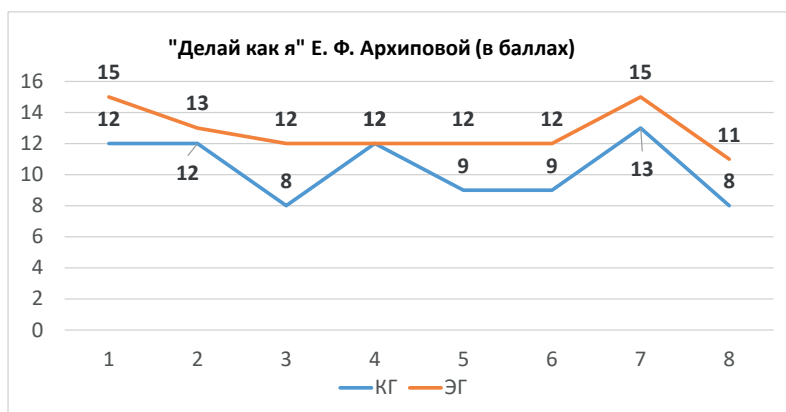


Рис. 8. Показатели выполнения заданий детьми экспериментальной группой на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования по методике «Списывание с печатного текста»

тироваться в пространстве, на листе бумаги, слушать команды взрослого и вовремя выполнять, следуя инструкциям. После апробации программы «Пальчиковый помощник», мы видим, что результаты у экспериментальной группы имеют положительную динамику, работы выполнены более аккуратно, линии уверенные, ошибки исправлены с помощью ластика. На диаграмме видно, что показатели результатов по методике «графический диктант» улучшились от 2 баллов до 5 баллов (Рис. 9)

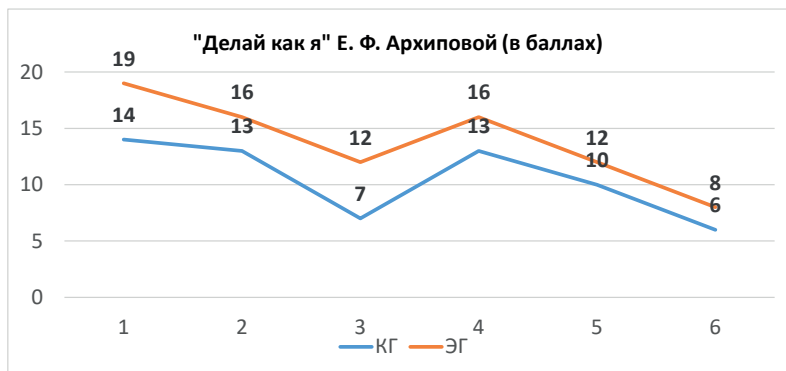


Рис.9. Показатели выполнения заданий детьми экспериментальной группой на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования по методике «Списывание с печатного текста»

Таким образом, после сравнительного анализа данных результаты экспериментальной группы обучающихся доказывают эффективность апробированной коррекционно-развивающей программы «Пальчиковый помощник» по развитию мелкой моторики у детей. У двоих обучающихся с онко-

логическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении, уровень мелкой моторики достиг высокого уровня (Илья К., Кирилл А.). Количество детей со средним уровнем развития мелкой моторики увеличилось. Обучающиеся с низким уровнем развития мелкой моторики отсутствуют. В общем, наблюдается положительная динамика развития мелкой моторики у экспериментальной группы обучающихся по завершению коррекционно-развивающей программы. Но следует подчеркнуть, что полученные результаты у данной группы детей, граничат с низким порогом диагностированных уровней развития мелкой моторики. Таким образом, можно сделать вывод, что в дальнейшем необходимо продолжать проведение коррекционной работы, чтоб закрепить и улучшить полученный результат.

Изучением мелкой моторики занимались многие ученые теоретики и практики. Это Т.А. Власова [5], М. Montessori, [28], В.А. Сухомлинский [20], Л.А. Леонтьев [13], А.Р. Лурия [15], И.П. Павлов [18].

Также было доказано, что мелкая моторика способствует интеллектуальному и психическому развитию ребенка. Развитие мелко-моторных движений тесно взаимосвязано с развитием речи, памяти, мышления, а также является показателем готовности ребенка к обучению в школе.

Выдвинутая ранее гипотеза была направлена на проверку утверждения о том, что мелкая моторика у обучающихся общего начального образования с онкологическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении, улучшится при использовании коррекционно-развивающей программы.

Анализ результатов подтвердил предположение и показал, что своевременная коррекция и работа с детьми, имеющими какую-либо онкологическую патологию, может улучшить мелкую моторику ребенка и повысить его двигательные навыки.

На формирующем этапе исследования были проведены и апробированы двенадцать занятий по коррекции и развитию мелкой моторики с экспериментальной группой.

На контрольном этапе экспериментального исследования была проведена повторная диагностика мелкой моторики у обучающихся с онкологическими заболеваниями. Нами были использованы методики констатирующего этапа экспериментального исследования для сравнительного анализа и получения достоверных результатов после апробации программы «Пальчиковый помогатор».

Полученные результаты обучающихся ЭГ на констатирующем этапе исследования, показывают, что коррекционно-развивающая программа «Пальчиковый помогатор» эффективна в применении. Уровень мелкой моторики у обучающихся с онкологическими заболеваниями значительно улучшился и имеет положительную тенденцию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование было посвящено рассмотрению вопроса психолого-педагогического развития и коррекции мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с онкологическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении

Проведя анализ литературы по теме исследования, можно сделать вывод, что термин «мелкая моторика» относится как к психологическому, физиологическому, физическому так и к социальному компонентам развития человека.

Во время диагностики нами были выявлены особенности развития мелкой моторики у обучающихся с онкологическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении: задержка в развитии моторных функций, слабость и тремор кисти рук, нарушение пространственной ориентации, неловкость движений, затруднение в выполнении графических и мелкомоторных действий.

Исследование состояло из трех этапов.

1. Констатирующий этап. Целью которого являлось – установить уровень развития мелкой моторики у обучающихся младшего школьного возраста в двух группах: экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа (ЭГ) – это обучающиеся с онкологическими заболеваниями, находящиеся на длительном лечении. Контрольная группа (КГ) – обучающиеся без хронических соматических заболеваний.

2. Формирующий этап. На втором этапе экспериментального исследования была задача составить и апробировать коррекционно-развивающую программу по мелкой моторике.

3. Контрольный этап – это проведение контрольного эксперимента с ЭГ для определения эффективности применения коррекционно-развивающей программы.

Результаты на констатирующем этапе помогли нам выявить, что у двоих обучающихся с онкологическими заболеваниями, находящихся на длительном лечении, низкий уровень развития мелкой моторики, высокий уровень отсутствует совсем.

На последнем этапе экспериментального исследования для оценки эффективности использования программы были проведены контрольные диагностические процедуры. В ходе проведенного анализа результатов, мы видим, что «низкий уровень» развития мелкой моторики у обучающихся с онкологическими заболеваниями ликвидирован, еще двое обучающихся перешли на новый уровень становления мелкой моторики (высокий и выше среднего), остальные – остались на том же уровне, но показатели качества

мелкой моторики заметно улучшились. Таким образом, мы видим, положительную динамику в развитии мелкой моторики, а достоверность результатов мы можем оценить по таким критериям: динамическая координация, скорость выполнения, одновременность выполнения заданий.

Результаты данного исследования могут помочь тьюторам, педагогам госпитальных школ в качестве инструментария работы с мелкой моторикой.

Таким образом, цель данного исследования достигнута и поставленные задачи решены, гипотеза доказана.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арутюнян (Андропова) Л.З. Как лечить заикание. М., 2003. – 160с.
2. Архипова, Е. Ф. Стертая дизартрия у детей [Текст] / Е. Ф. Архипова. – М.: Астрель, 2007. – 320 с.
3. Бабенкова, Р.Д.. Пути исправления дефектов моторики и физического развития учащихся младших классов вспомогательных школ средствами физического воспитания. Автореф. дисс. . к.п.н., М., 1963. – 21с.
4. Белякова Л.И., Кумала И. Сравнительный анализ состояния двигательных и речедвигательных функций у заикающихся дошкольников. //Дефектология., 1985. – №4. – С. 69 – 74.
5. Власова, Т. А. О детях с отклонениями в развитии [Текст]. / Т. А. Власова, М. С. Певзнер. М.: Просвещение, 1973. – 175 с.
6. Воронкова В.В. Обучение грамоте и правописанию в I -IV классах вспомогательной школы. Пособие для учителя. М.: Школа – Пресс. – 1995. –128с.
7. Гринер В.А. Логопедическая ритмика для дошкольников. Пособие для работников логопедических учреждений. М. – 1958. –С. 168.
8. Дмитриев А.А. (1989). Педагогические основы коррекции двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ в процессе физического воспитания. Автореферат дисс. на соиск. доктора п.н. М, 1989.
9. Занков, Л.В. Обучение и развитие. Избранные психологические труды. Москва. – 1990. – Часть 1, гл. 3.
10. Козлов А.И. Некоторые особенности развития координации движений у детей вспомогательной школы. – Известия АПН РСФСР. – 1963. – Вып. 129.

11. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М.: Педагогика. – 1973. –143 с.
12. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М. –2001. –192с.
13. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат. – 1975. – 304с
14. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушение при локальном поражении мозга. М. – 1962. –с. 299.
15. Лурия, А.Р. Основы нейропсихологии. Издательство: Академия. – 2009. –384 с.
16. Мозговой В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся. Дефектология, 1993. – №3. – с.34.
17. Озерецкий, Н.И. Моторная одаренность. М., Центр, институт труда. – 1924. –28с.
18. Павлов И.П. Полн. Собр. Соч. М.-Л., 1953. – Т.3. –Ч.2. – С.147 – 161
19. Сеченов, И.М. Избранные произведения: Том 1. М.: Книга по Требованию. – 2013. –774 с.
20. Сухомлинский, В. А. Избранные произведения в пяти томах. [Текст] / В. А. Сухомлинский / – Киев.: Радянська школа. –1980. –Т.2, 5
21. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Под ред. Давыдова В.В., Зинченко В.П. Москва. –1989
22. Adolph, K. E., & Hoch, J. E. Motor development: Embodied, embedded, enculturated, and enabling. *Annual review of psychology*. – 2019. – 70, 141- 164. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102836>
23. Bushnell, E. W. & Boudreau, J. P. Motor development and themind – the potential role of motor abilities as a determinant of aspects of perceptual development. *Child Dev*. – 1993. – 64: 1005 –1021. doi: 10.1111/J.1467-8624. 1993. Tь04184.X
24. Ch. Darwin. «The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex». Vol. I, London, 1871. – 486.
25. Gibson, E. J. Exploratory behavior in the development of perceiving, acting and acquiring of knowledge. *Annu. Rev. Psychol*. –1988. –39– 1–41. doi:10.1146/Annurev.Ps.39.020188.000245
26. Greutman H. The importance of fine motor skills with academics. –2020
27. Magistro, D., Bardaglio, G., & Rabaglietti, E.. Gross motor skills and academic achievement in typically developing children: The mediating effect of ADHD related behaviours. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 2015. – 19.– №2.
28. Montessori, M. *Pedagogical anthropology*. Frederick Stokes Company. – 1913.

29. Oxendine, J.B. Psychology of motor learning. New York, NY: Appleton-Century, Crofts. –1968.
30. Piaget, J. The Origins of Intelligence in Children. New York, NY:International Universities Press Inc. –1952
31. Rahman A, M., & Chandrasekaran, B. (2021). Estimating the impact of the pandemic on children's physical health: a scoping review. Journal of School Health. 2021. –191. –11. –936-947.

REFERENCES

1. Arutyunyan (Andronova) L.Z. Kak lechit' zaikanie. M., 2003. – 160s.
2. Arhipova, E. F. Stertaya dizartriya u detej [Tekst] / E. F. Arhipova. – M.: Astrel', 2007. – 320 s.
3. Babenkova, R.D.. Puti ispravleniya defektov motoriki i fizicheskogo razvitiya uchashchihsya mladshih klassov vspomogatel'nyh shkol sredstvami fizicheskogo vospitaniya. Avtoref. diss. . k.p.n., M., 1963. – 21s.
4. Belyakova L.I., Kumala I. Sravnitel'nyj analiz sostoyaniya dvigatel'nyh i rechedvigatel'nyh funkcij u zaikayushchihsya doshkol'nikov. //Defektologiya., 1985. – №4. – S. 69 – 74.
5. Vlasova, T. A. O detyah s otkloneniyami v razvitii [Tekst]. / T. A. Vlasova, M. S. Pevzner. M.: Prosveshchenie, 1973. – 175 s.
6. Voronkova V.V. Obuchenie gramote i pravopisaniyu v I -IV klassah vspomogatel'noj shkoly. Posobie dlya uchitelya. M.: Shkola – Press. – 1995. –128s.
7. Griner V.A. Logopedicheskaya ritmika dlya doshkol'nikov. Posobie dlya rabotnikov logopedicheskikh uchrezhdenij. M. – 1958. –S. 168.
8. Dmitriev A.A. (1989). Pedagogicheskie osnovy korrekcii dvigatel'nyh narushenij u uchashchihsya vspomogatel'nyh shkol v processe fizicheskogo vospitaniya. Avtoreferat diss. na soisk. doktora p.n. M, 1989.
9. Zankov, L.V. Obuchenie i razvitie. Izbrannye psihologicheskie trudy. Moskva. – 1990. – Chast' 1, gl. 3.
10. Kozlov A.I. Nekotorye osobennosti razvitiya koordinacii dvizhenij u detej vspomogatel'noj shkoly. – Izvestiya APN RSFSR. – 1963. – Vyp. 129.
11. Kol'cova M.M. Dvigatel'naya aktivnost' i razvitie funkcij mozga rebenka. M.: Pedagogika. – 1973. –143 s.
12. Levchenko I.Yu., Prihod'ko O.G. Tekhnologii obucheniya i vospitaniya detej s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata. M. –2001. –192s.
13. Leont'ev A. N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. M.: Politizdat. – 1975. – 304s
14. Luriya A.R. Vysshie korkovye funkcii cheloveka i ih narushenie pri lokal'nom porazhenii mozga. M. – 1962. –s. 299.

15. Luriya, A.R. Osnovy nejropsihologii. Izdatel'stvo: Akademiya. – 2009. – 384 s.
16. Mozgovoj V.M. Harakteristika dvigatel'nyh narushenij u umstvenno otstalyh uchashchihsya. Defektologiya, 1993. – №3. – s.34.
17. Ozereckij, N.I. Motornaya odarennost'. M., Centr, institut truda. – 1924. –28s.
18. Pavlov I.P. Poln. Sobr. Soch. M.-L., 1953. – T.Z. –Ch.2. – S.147 – 161
19. Sechenov, I.M. Izbrannye proizvedeniya: Tom 1. M.: Kniga po Trebovaniyu. – 2013. –774 s.
20. Suhomlinskij, V. A. Izbrannye proizvedeniya v pyati tomah. [Tekst] / V. A. Suhomlinskij / – Kiev.: Radyanska shkola. –1980. –T.2, 5
21. El'konin, D.B. Izbrannye psihologicheskie trudy / Pod red. Davydova V.V., Zinchenko V.P. Moskva. –1989
22. Adolph, K. E., & Hoch, J. E. Motor development: Embodied, embedded, enculturated, and enabling. Annual review of psychology. – 2019. – 70, 141- 164. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102836>
23. Bushnell, E. W. & Boudreau, J. P. Motor development and themind – the potential role of motor abilities as a determinant of aspects of perceptual development. Child Dev. – 1993. – 64: 1005 –1021. doi: 10.1111/J.1467-8624. 1993. Tb04184.X
24. Ch. Darwin. «The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex». Vol. I, London, 1871. – 486.
25. Gibson, E. J. Exploratory behavior in the development of perceiving, acting and acquiring of knowledge. Annu. Rev. Psychol. –1988. –39– 1–41. doi:10.1146/Annurev.Ps.39.020188.000245
26. Greutman H. The importance of fine motor skills with academics. –2020
27. Magistro, D., Bardaglio, G., & Rabaglietti, E.. Gross motor skills and academic achievement in typically developing children: The mediating effect of ADHD related behaviours. Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior, 2015. – 19.– №2.
28. Montessori, M. Pedagogical anthropology. Frederick Stokes Company. – 1913.
29. Oxendine, J.B. Psychology of motor learning. New York, NY: Appleton-Century, Crofts. –1968.
30. Piaget, J. The Origins of Intelligence in Children. New York, NY:International Universities Press Inc. –1952
31. Rahman A, M., & Chandrasekaran, B. (2021). Estimating the impact of the pandemic on children's physical health: a scoping review. Journal of School Health. 2021. –191. –11. –936-947.УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

*Раевский Д. А. *, Зезюлин Ф. М., Терехова Н. В.*
Государственный университет управления, Москва
da-ray@mail.ru*

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается психофизиологическая самоподготовка, которая намечается каждым студентом с учетом форм его двигательной и интеллектуальной деятельности, индивидуальных психомоторных и когнитивных показателей, и как следствие оказывает влияние на эффективность преодоления различных барьеров коммуникации.

Целью самоконтроля является разработка индивидуальных рекомендаций и упражнений по самоподготовке, учитывая перенос сформированных навыков в коммуникативную среду. Было проведено тестирование с последующим анализом составления плана контроля двигательной активности, функционального состояния, а также индивидуальных когнитивных и психомоторных показателей.

Ключевые слова: двигательная активность, психофизическое состояние, тестирование, самоконтроль

Raevskiy D.A., Zezulin F.M., Terekhova N.V.

The influence of functional and motor qualities and psychophysiological characteristics on the formation of students' communication skills

ABSTRACT. The article discusses psychophysiological self-training, which is planned by each student, considering the forms of his motor and intellectual activity, individual psychomotor and cognitive indicators, and as a result influences the effectiveness of overcoming various communication barriers.

The purpose of self-control is to develop individual recommendations and exercises for self-training, considering the transfer of developed skills into the communicative environment. Testing was carried out with subsequent analysis of the development of a plan for monitoring motor activity, functional state, as well as individual cognitive and psychomotor indicators.

Key words: physical activity, psychophysical state, testing, self-control

Нарастание темпов цифровой трансформации в современную жизнедеятельность приучает современного человека осваивать пользовательский интерфейс в любом возрасте. Овладевать новыми компьютерными техно-

логиями студентам удается быстрее и эффективнее, потому что общение с интерактивной системой им знакомо с детского возраста.

В процессе возрастной периодизации происходит дальнейшее совершенствование навыка владения операционными системами уже более опытного пользователя. Однако при этом он достаточно часто выступает не только в качестве лица, принимающего решение, но и сам является объектом управления [1].

Вместе с тем наряду с умением быстро овладевать технологиями компьютерной грамотности, с возрастом проявляются симптомы гиподинамии и сказываются явления многозадачности. Малой подвижностью со временем обусловлено приобретение ряда сопутствующих заболеваний, в том числе на основе психогенных депрессий. В купе с вытесняющей многозадачностью проявляются факторы, провоцирующие стресс. Следовательно, уже в молодом возрасте необходимо выработать определенные нормы двигательной активности и психической уравновешенности для будущего бакалавра, формируя совместно с профессиональными качествами управленца навыки улучшения стрессоустойчивости для поддержания хорошей работоспособности [2].

Двигательная активность имеет большое значение для саморегуляции психофизического состояния, что положительно отражается на показателях работоспособности [3]. Благодаря этому типу повседневной деятельности можно создать предпосылки поддержания баланса психологического равновесия при активизации работы нейромышечной системы своего организма, используя при этом интерактивную среду во благо взаимодействия физических и моральных качеств.

Таким образом поддержание необходимого уровня работоспособности и стрессоустойчивости происходит благодаря исключению малой подвижности и улучшению психоэмоционального состояния. Однако для того, чтобы добиться успеха в учебе, работе, личной жизни необходимо также уметь управлять своим эмоциональным состоянием, понимать чувства других людей, и по возможности оказывать воздействие на создание положительного эмоционального фона в своем кругу общения [4, 5].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Двигательную активность студента следует считать преддверием его психофизиологических характеристик необходимых для успешной самореализации. При этом в качестве учета полученных данных с последующей аналитикой рекомендуется для заполнения дневник самоконтроля-онлайн.

Приложение работает на базе системы, описанной в реферате «Дневник самоконтроля» (Свидетельство № 2022660311) [6]. Это бесплатное Web-view приложение, которое представляет собой мобильную адаптивную версию сайта.

Приложение делает запрос к сайту по URL <https://dnevnik-samokontolya.ru> и выводит на экран пользователя полученный результат. Приложение абсолютно адаптивно ко всем интерфейсам, доступно на любом устройстве под управлением операционных систем iPhone и Android.

При заполнении дневника фиксируются показатели двигательной активности, функционального состояния организма, самооценка психофизического состояния, и прохождение психологических тестов САН, ММИЛ [3, 4].

В качестве показателей двигательной активности и функционального состояния организма 7 дней в неделю фиксируется: количество шагов; пульс в спокойном состоянии утром и вечером; температура тела утром и вечером; проба Руфье-Диксона. При заполнении 2-х и более недель в аналитике приложения обрабатывается и выводится соответствующая информация об изменениях двигательной активности за указанный период.

Самооценка психофизической саморегуляции в дневнике самоконтроля включает в себя субъективную оценку самочувствия, качества сна, аппетита, работоспособности.

Психологический тест САН, разработанный сотрудниками Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным и др., является опросником, определяющим уровни таких личностных характеристик, как самочувствие, активность, настроение.

Методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) по Ф.Б. Березину предназначена для углубленного изучения интрапсихического процесса адаптации к той или иной обстановке, ситуационному подходу, а также мотивации поведения и особенности эмоциональных реакций индивидуума.

Тест на переключение внимания и устойчивость восприятия был проведен методом сложения предлагаемого ряда цифр с учетом минимального, среднего, максимального времени реакции.

Реакция на движущийся объект (РДО) оценивалась скоростью двигательной реакции путем нажатия на кнопку компьютерной мыши и определением отклонения от заданного направления, связанного с появлением значка, фигуры на мониторе.

Взаимосвязь функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и оперативной работоспособности студентов определялась

с применением тестов простой и сложной зрительно-моторной реакции (ПЗМР и СЗМР).

В качестве ассоциативного теста применялся тест Юнга и личностный опросник, позволяющий в результате выявить соответствие целевой направленности, мотивации запланированной, и выполняемой коммуникативно-личностной активности студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Методико-практические рекомендации были автоматически сформированы системой на основе ежедневного самостоятельного контроля ряда показателей функционально-двигательной и психической активности пользователей в течение трех недель, распределенных по одной неделе в начале, конце и середине осеннего семестра. Студенты за этот период вводили вышеуказанные данные. После заполнения которых система выдавала запрос о небольшом комментарии и формировала рекомендации.

На основе средних показателей, указанных студентами в начале, середине и конце осеннего семестра количество шагов и энергозатрат у юношей и девушек в среднем было большим в его середине и в конце (Рис. 1)

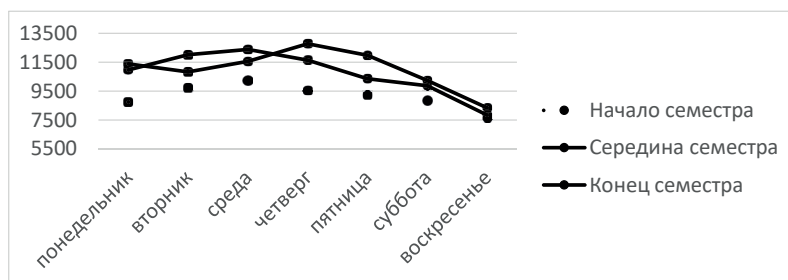


Рис. 1. Сравнительный анализ показателей двигательной активности в течение семестра

Среднее количество шагов студентов в начале семестра составило 9140/сутки при среднеквадратическом отклонении (σ) 835 шагов, со стандартной ошибкой в выборке (μ) 315 шагов. Следовательно двигательная активность студентов в среднем составляет 9245 шагов/сутки. Полученный коэффициент вариации (CV) 8,5 указывает на то, что среднее значение количества шагов является надежным, типичным показателем выборочной совокупности.

Среднее значение шагомеров достигло максимума в середине семестра и составило 11110 шагов. В конце семестра средние значения составили 10730 шагов.

При этом особое внимание физической самоподготовке в среднем уделяется третьей частью опрошенных респондентов.

Очевидно неправильное планирование свободного времени другой трети студентов связано со снижением двигательной активности, а также выраженным уменьшением лабильности нервной системы в результате чего показатели оказались менее 8000 шагов. Отсутствие мотивации для физической самоподготовки и активного отдыха у некоторых из них было обусловлено неуверенностью в себе, в своих силах, и возможностях, несмотря на довольно оптимистичные прогнозы по перспективам своей целевой деятельности.

Температура тела по медицинским критериям, а также ее незначительные колебания утром и вечером соответствовали норме. Тест Руфье, в среднем составил 3,5, что являлось средним показателем работоспособности. Для расчета индекса Руфье измеряют пульс в спокойном состоянии, после нагрузки, и в период восстановления, соответственно 63, 117, 92. Вводимые студентами данные ЧСС утром и вечером были в пределах допустимых норм. Жалоб на недомогание в области функциональной системы у участников проводимого исследования не было. Это подтверждается частотой сердечных сокращений в среднем, в пределах 60-70 ударов в минуту в спокойном состоянии (рис. 2)

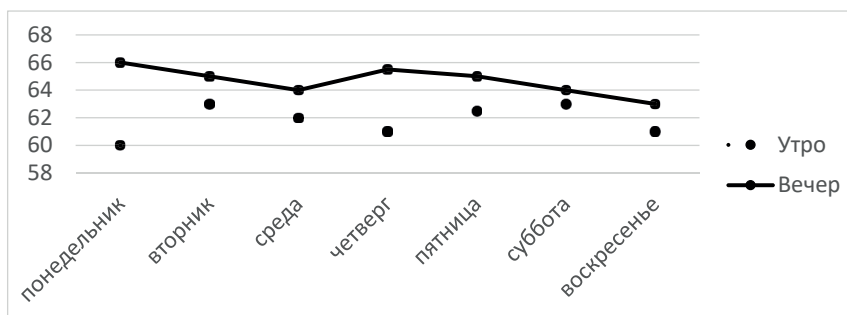


Рис. 2. Динамика частоты пульса в покое у студентов утром/вечером

Согласно методики многостороннего исследования личности как основные характеристики личностных качеств студентов можно выделить: открытость в общении, экспрессивность, но с наличием некоторой долей скрытности, и осторожности.

По шкале ипохондрии или соматизации, в среднем, у студентов практически отсутствует озабоченность состоянием собственного здоровья. Степень проявления внимания к своей физической форме у некоторых из них отмечается резким увеличением показателей данной шкалы.

Шкала вытеснения факторов, вызывающих тревогу, характеризует молодых людей как благоразумных, осторожных, рассудительных, со склон-

ностью к озабоченности, беспокойству о будущем. Однако, согласно предложенным шкалам, следует подчеркнуть склонность к непостоянству, подверженность влиянию чувств, случая и обстоятельств, с проявлением некоторого рода неорганизованности, безответности, импульсивности. На ряду с гибкостью в отношении социальных норм в некоторых случаях отмечается неуравновешенность и склонность к беспринципности.

На рисунке 3 представлены оценки по шкалам: X – ипохондрии или соматизации (тревоги); Y – тревоги и депрессивных тенденций; Z – истерии или вытеснении факторов, вызывающих тревогу; AA – психопатии или реализация эмоциональной напряженности в непосредственном поведении, импульсивности; AB – выраженность мужских или женских черт характера; AC – параноидности или ригидности аффекта; AD – показатели выше 70 отражают проблему выраженной психастенической акцентуации; AE – шизоидности или аутизации; AF – гипомании или отрицания тревоги, оптимистичности; AG – социальной интроверсии или социальных контактов.

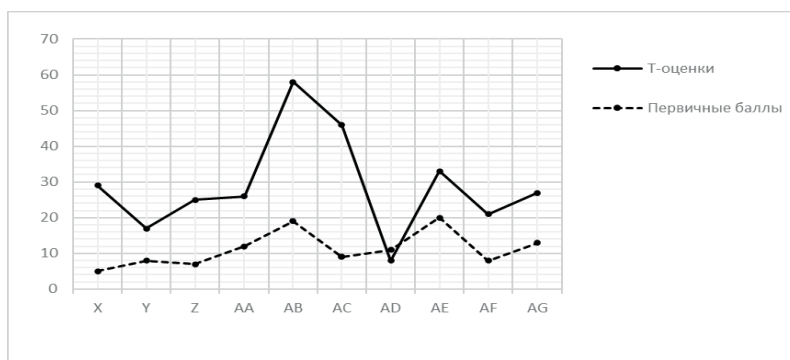


Рис. 3. Показатели выявления психологических ориентаций обследуемых, характеризующие основные критерии их жизнедеятельности

Результаты заполнения тестовых опросников ММИЛ и САН позволили выявить психофизиологические характеристики индивидуальных различий, реакции на те или иные ситуации, а также наличие схожести по определенным признакам. Интерпретация шкалы социальной интроверсии или социальных контактов указывает на предпочтение работать с людьми в команде; должным образом развитие абстрактного мышления, оперативности, сообразительности, быстрой обучаемости; наличием эмоциональной устойчивости, но вместе с тем непоследовательность в целеполагании, ориентации на внешний контроль, с высокой долей конформности, и низкой степенью уступчивости.

Тест Юнга и личностный опросник позволили выявить целеустремленность большинства студентов, со слов которых было отмечено, то в каком

направлении будут им необходимы полученные знания, и это было предопределено уже в старших классах средней общеобразовательной или специализированной школы. Пополняя полученные в школе знания в вузе, юноши и девушки в большинстве своем умеют выполнять и справляются с поставленными задачами, при этом наряду с целеустремленностью присутствует энергичность, креативность, уверенность в себе. Однако по результатам заполненных ими опросников и вышеперечисленных тестов у многих прослеживается умение сформулировать цель и задачу, определить сроки выполнения коллективом сотрудников или подчиненных (для будущих руководителей), но выявляется неправильная расстановка приоритетов для воплощения намеченных планов в реальность.

Коррекция отмеченных недостатков может быть выполнена с помощью кейсов на различных дисциплинах текущего курса, с помощью практики в своем направлении подготовки, и на занятии по физической культуре, особенно там, где действия одного обучаемого зависят и предопределяют действия другого в ситуациях с быстрым переключением внимания и анализом лично-командной обстановки в целом.

Ассоциативный тест выявляет индивидуальные свойства и психологические характеристики личности, что помогает лучше познать себя как «Я-физическое» и «Я-социальное», в соответствии с «Я-концепцией» современной психологии.

При этом у большинства опрошенных респондентов прослеживается социальная активность и среднесильная чувствительность к угрозе. У некоторых была отмечена склонность к дивергентному мышлению, открытости по отношению к новым идеям, развитию интеллектуальных интересов. Критерии независимости, ориентации на самореализацию прослеживается практически у всех на одинаковом уровне. У многих при расшифровке полученных данных значительно высоких оценок достигает желание противопоставлять себя группе и зарекомендовать себя лидером.

Достаточна высока скорость решения практических задач, ориентация на внешнюю реальность, практичность, реалистичность, что в то же время не умоляет самостоятельности, эгоцентричности, и в некоторых случаях склонности к упрямству.

Умение переключать внимание с учетом средней скорости вычислений, производимых испытуемыми, является психодиагностическим методом, изучающим также логику восприятия. В купе с тестом на распределение внимания это позволило оценить возможность сконцентрировать внимание на поставленной задаче, которая требует незамедлительного решения.

Визуально отмеченное взаимодействие с вегетативной и сенсомоторной системой тестов ПЗМР, СЗМР, РДО было дополнено пробой Ромберга.

С ростом времени на выполнение пробы Ромберга – ПЗМР снижается в среднем на 7,49мс. Линейное уравнение $y = -7,4883x + 357,24$ $r^2 = 0,70$, коэффициент вариации $\leq 33\%$. Статистическая совокупность является качественно однородной. Соответственно, чем больше фиксированные значения пробы Ромберга, тем быстрее ПЗМР.

Вариационный размах: $R = -0,98$, от 140мс до 485мс в тесте СЗМР и РДО означает что студенты по-разному реагировали на появление объекта в интерфэйсе. С возрастанием СЗМР на одну милисекунды распределение внимания в среднем снижается на 15,62 мс. Связь между признаками весьма тесная, параметры линейного уравнения и коэффициенты корреляции статистически значимы, $y = -0,0236x + 23,422$, $r^2 = 0,95$; $y = -0,3085x + 248,13$, $r^2 = 0,53$.

При увеличении затрат времени в тесте «сложение чисел» на 1мс распределение внимания снижается на 0,54мс, имеется сильная корреляционная зависимость, $y = -0,5395x + 4467,6$, $r^2 = 0,79$.

Таким образом, в результате тестирования, заполнения опросников и ситуационных собеседований со студентами было выявлено наличие желания пересмотреть режим дня в пользу включения дополнительной двигательной активности, психофизических, функциональных, социально-психологических тренингов, и тренингов по рекреации, в том числе в свободное время. Вариант заполнения пауз между интеллектуальной работой физкультурминутками рассматривается как положительный фактор.

Показатели психофизиологического состояния анализировались, принимая к сведению формы физической и интеллектуальной активности, где такие личностные характеристики, как познание, понимание, восприятие аккумулируются в двигательной деятельности обучаемых. Для этого в дневник самоконтроля – онлайн были внесены дополнения с аналитической вышеперечисленных данных, которые система обрабатывает и выдает пользователю методические рекомендации.

По полученным данным следует рассматривать два вида активности: двигательную и психическую, их взаимовлияние, и взаимодействие с целевой деятельностью. Особенно это было четко прослежено после заполнения дневника самоконтроля участниками психолого-педагогического эксперимента и их последующего желания добиваться желаемых результатов в жизни, труде, спорте с помощью правильной расстановки приоритетов при планировании свободного от учебы времени.

Предполагаемый вклад в развитие коммуникативной компетентности состоит в расширении наших знаний в вопросах изучения явления пере-

носа психофизиологических качеств из одного вида деятельности в другой на основе самоконтроля социально-психологических установок. Оптимальная коррекция сочетания двигательной активности личности и ее психологических реакций на те или иные события позволит воздействовать на объективные характеристики индивидуума, востребованные в социуме и различных системах современного менеджмента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Взаимосвязь психофизиологических характеристик, исследуемых с помощью анализа вышеперечисленных тестов, позволила выявить тесноту корреляционной связи, которая в итоге означала, что с ростом времени пробы Ромберга снижаются показатели РДО (0,73), быстрее выполняется ПЗМР (-0,84). Полученный коэффициент вариации среднего числа шагов является надежным, типичным показателем, однако разность между минимальным и максимальным числом шагов возрастает от 2581 в начале семестра до 4543 в конце семестра. При этом увеличение амплитуды отразилось на возрастании медианы. Соответственно среднее количество шагов в день студентов оказалось значимым, но доверительный интервал по отношению к минимуму интерпретирует недостаточную двигательную активность третьей части опрошенных респондентов, которые признают зачастую неправильное планирование свободного времени.

На уровне интеллектуально-психических функций тест показал, что чем выше время сложения чисел, тем хуже распределение внимания, имеется сильная обратная корреляционная зависимость. Вместе с тем с возрастанием значения СЗМР длительность пробы Ромберга снижается на 0,024с, соответственно здесь корреляция отрицательная, но достоверность высокая, $p < 0,05$.

В ходе формирования коммуникативных навыков, при доминанте желания работать в коллективе, возможности определять пути решения текущих, проблемных вопросов, прослеживаются, и слабые темпы динамики развития организационной культуры, планируемой в будущем для применения в корпоративной среде. Однако связь между изучаемыми признаками практически отсутствовала, в генеральной совокупности доверительный интервал не составляет 95%, $p > 0,05$.

Наличие лидерских качеств может являться весомым аргументом в сфере управления персоналом и других направлениях. Однако после анализа данных психологических тестов у многих был выявлен профиль с наличием признаков склонности к эгоцентризму.

Своими действиями как правило определяют действия другого на занятиях по физической культуре в своей группе и на некоторых дисциплинах

вуза с помощью кейсов. Но этого получается явно недостаточно для того, чтобы сформировать у каждого студента личность, с готовностью согласовывать свои мотивы в среде людей, объединенных единой целевой задачей и прислушиваться к мнению всего коллектива.

После заполнения дневника самоконтроля и анализа полученных данных многими студентами было отмечено что, профессионально весьма важно не считаясь с личными амбициями преодолевать различные трудности, не пренебрегая возможностью саморазвития в физическом и моральном смысле, вырабатывать в себе умение считаться с мнением окружающих, и с помощью этого добиваться успехов в учебной, спортивной и коммуникативной деятельности.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ажмухамедов И.М., Проталинский О.М. Нечеткое когнитивное моделирование процессов в плохо формализуемых системах. В кн.: Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика: сборник материалов 1-й Международной научно-практической конференции, Москва, 4-5 декабря 2017. – С. 10-19.
2. Григорян С.Л. Взаимосвязь личностно-психических качеств руководителя. Вестник ГУУ. 2023.-12.-с.260-266. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-12-260-266>
3. Raevskiy D., Chicherin V. Application of Cloud Technologies to Determine Indicators of Interrelationship of Physical Skills Development Dynamics. Modern Global Economic System: Evolutional Development vs. Revolutionary Leap. book – LNNS, 2021.- volume 198.-p. 551 – 558. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-69415-9>
4. Турчина Е.В., Прописнова Е.П., Глазкова Г.А. Влияние средств ипотерапии на психоэмоциональное состояние спортсменок фитнес-аэробики. Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. 2022.-7.-381-383. <https://doi.org/10.34835/2308-1961-2022.7>
5. Расторгуева Е.Л. Эмоциональный интеллект: к проблеме определения понятия. Вестник ГУУ. – 2024.- 1.- 230-239. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-1-230-239>

6. Раевский Д.А., Румянцев В.П. Свидетельство 2022665668 РФ, Дневник самоконтроля (мобильное приложение). – URL: <https://fips.ru/EGD/0bd8e7c8-079e-4604-b193-c7010f28eb0a> (дата обращения: 17.03.2024).

REFERENCES

1. Azhmuamedov I.M., Protalinskij O.M. Nechetkoe kognitivnoe modelirovanie processov v ploho formalizuemym sistemah. V kn.: Shag v budushchee: iskusstvennyj intellekt i cifrovaya ekonomika: sbornik materialov 1-j Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 4-5 dekabrya 2017. – S. 10-19.

2. Grigoryan S.L. Vzaimosvyaz' lichnostno-psihicheskikh kachestv rukovoditelya. Vestnik GUU. 2023.-12.-s.260-266. <https://doi.org/10.26425/18164277-2023-12-260-266>

3. Raevskiy D., Chicherin V. Application of Cloud Technologies to Determine Indicators of Interrelationship of Physical Skills Development Dynamics. Modern Global Economic System: Evolutional Development vs. Revolutionary Leap. book – LNNS, 2021.- volume 198.-p. 551 – 558. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-69415-9>

4. Turchina E.V., Propisnova E.P., Glazkova G.A. Vliyanie sredstv ippoterapii na psihoemocional'noe sostoyanie sportsmenok fitnes-aerobiki. Uchyonye zapiski universiteta P.F. Lesgafta. 2022.-7.-381-383. <https://doi.org/10.34835/2308-1961-2022.7>

5. Rastorgueva E.L. Emocional'nyj intellekt: k probleme opredeleniya ponyatiya. Vestnik GUU. – 2024.-1.-230-239. <https://doi.org/10.26425/18164277-2024-1-230-239>.

6. Raevskij D.A., Rumyancev V.P. Svidetel'stvo 2022665668 RF, Dnevnik samokontrolya (mobil'noe prilozhenie). – URL: <https://fips.ru/EGD/0bd8e7c8-079e-4604-b193-c7010f28eb0a> (data obrashcheniya: 17.03.2024).

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

*Тарасова Д. В., Щеголева М. А.**

*ФГБОУ ВО Калужский государственный
университет им. К. Э. Циолковского, Калуга
kaktus86@mail.ru**

АННОТАЦИЯ. В статье дано определение ментального фитнеса, представлена краткая модель его развития от древних времен до настоящего времени. Авторы характеризуют наиболее популярные направления ментального фитнеса в рамках восточной и европейской оздоровительных систем, а также описывают их воздействие на психологическое состояние человека. В заключении авторы представляют основные отличительные особенности программ ментального фитнеса от других популярных фитнес-технологий.

Ключевые слова: ментальный фитнес, стресс, йога, ушу, система Дж. Пилатеса, система М. Фельденкрайза, психологическое состояние.

Tarasova D. V., Shchegoleva M. A.

Mental fitness and features of its impact on the psychological state of a person

ABSTRACT. The article gives a definition of mental fitness and presents a brief model of its development from ancient to present times. The authors characterize the most popular directions of mental fitness within the Eastern and European health systems, and also describe their impact on the psychological state of a person. In conclusion, the authors present the main distinguishing features of mental fitness programs from other popular fitness technologies.

Keywords: mental fitness, stress, yoga, wushu, J. Pilates system, M. Feldenkrais system, psychological state.

В современном мире человек наиболее всего подвержен стрессу из-за быстро меняющихся условий жизнедеятельности. В сочетании с недостаточной физической активностью стресс нарушает естественный ритм жизни, что приводит к серьёзным психофизическим проблемам и отражается как на физическом, так и ментальном здоровье человека. Именно поэтому особенно важным становится самостоятельное поддерживание психического равновесия, которое характеризуется общим душевным комфортом и обеспечивает адекватную регуляцию поведения. Ментальный фитнес не только позволяет увеличить двигательную активность, но и играет важ-

ную роль в борьбе со стрессовыми состояниями, что делает его незаменимым в плане поддержания общего благополучия.

Цель работы: выявить особенности воздействия занятий ментальным фитнесом на физическое и психологическое состояние человека.

Задачи работы:

1. Дать определение ментальному фитнесу и кратко охарактеризовать историю его становления;
2. Охарактеризовать популярные в настоящее время направления ментального фитнеса и особенности их воздействия на психологическое состояние человека.

В исследовании применяли метод анализа научно-методической литературы и интернет-источников.

В настоящее время к ментальному фитнесу относятся практики и системы упражнений, в которых «тело создается разумом». Основным принципом, применяющийся в них – это принцип «сознательного отношения» к происходящему [2]. Любое направление ментального фитнеса актуализирует важность достижения физической подготовленности и психического равновесия [6]. Именно под воздействием физических упражнений приходит в норму нервная система человека: повышается уровень возбудимости при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений [1].

На сегодняшний день существует множество видов ментального фитнеса, и ещё больше – авторских программ, составленных на базе одного или нескольких направлений нашего объекта изучения. Но, если обращаться к первоисточникам, то можно выстроить следующую краткую модель развития ментального фитнеса от его зарождения до нашего времени (Рисунок 1).

На начальном этапе традиционные практики народов мира вытекали из религиозных обрядов и священнодействий, направленных на достижение контроля разума над телом путём выполнения определённых телодвижений. Иными словами, с помощью движений практикующие стремились достичь изменённых состояний сознания. Сюда можно отнести, например, танцы Дервишей, суфийские кружения, практики шаолиньских монахов и пр. Первоначально указанные практики были уделом избранных и были недоступны основной части населения.

Вместе с развитием общества данные практики видоизменялись и приобретали оздоровительную направленность. Позже появились две обобщающие системы: европейская и восточная. На основе этих систем уже про-



Рис. 1. Модель развития ментального фитнеса

исходило становление и распространение авторских методик, основанных на идеях древних практик.

Существенным различием между традиционными и современными практиками является различие мотивационной базы:

– в первом случае человек стремился к самосовершенствованию и выполнял религиозные обряды с целью поклонения (духам, тотемам, богам и пр.);

– во втором случае цели соответствуют формированию физического и психического здоровья, нахождения точки гармонии в противовес нестабильности внешнего мира.

Далее рассмотрим несколько наиболее популярных видов занятий ментальным фитнесом, относящимся к восточной и европейской системам, и проанализируем их возможное влияние на физическое и психическое состояние человека.

Прежде всего, хочется обратить внимание на восточные оздоровительные практики, которые по праву считаются основой для возникновения всего направления ментального фитнеса – это йога и ушу.

По определению Большой российской энциклопедии йога (с санскр. «связь, единение, сосредоточение, усилие») в индийской религиозной культуре представляет собой комплекс психофизических методов, направленных на преобразование сознания и тела практикующего, обретение им высшего знания и окончательного освобождения от страданий. Истоки йоги архаичны и, по всей вероятности, связаны с культурой неарийских племён, однако несомненен и вклад в развитие йоги со стороны индоарийских соз-

дателей ведийской традиции. Широкое распространение йога получила благодаря развитию одной из четырёх мировых религий – буддизма.

Различные течения внутри йоги (крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога, джани-йога, бханти-йога, лая-йога, мантра-йога и пр.) представляют собой набор инструментов для достижения единой цели – гармонии внутреннего и внешнего через призму сознания, поэтому нет лучшего или худшего направления – есть то, что подходит конкретному человеку. Так, крия-йога идеально подойдёт тем, кто желает обрести морально-нравственные устои; раджа-йога – тем, кто имеет склонность к неконтролируемым эмоциональным вспышкам; карма-йога – тем, кто выражает своё участие во внешнем мире через благотворительность. Внутренняя мораль, заложенная в практику, благоприятствует удовлетворению потребностей занимающихся.

В соответствии с запросами общества практика йоги видоизменялась, вследствие чего возникла йоготерапия, предполагающая использование упражнений из различных течений йоги для физического оздоровления и коррекции различных нарушений. При этом такая явная мотивация, как здоровье организма, вовсе не лишает йоготерапию духовного наполнения, по мнению А. Фролова: «большое значение в йоготерапии имеет состояние сознания и внимания. ... Благодаря соблюдению этого принципа сознание практикующего получает определённую психоэмоциональную разгрузку. ... Улучшение психоэмоционального тонуса пациента – важнейшее условие выздоровления, поэтому работа с вниманием во время практики – это не менее важный принцип, чем все остальные» [5].

Следующая практика, которую мы рассмотрим – это ушу. Современное ушу состоит из различных приёмов, заимствованных из нескольких старинных боевых искусств. В основе лежат три главных аспекта: спортивное единоборство, шоу-представление, свободный поединок, однако в начале 21 века ушу утратило боевое значение. Как и йога, ушу имеет множество видов, что объясняется особенностями природного ландшафта Китая, где труднодоступность и разрозненность территорий создала почву для того, что специфическое исполнение приёмов ушу есть чуть ли не в каждой деревне. По разным источникам, наиболее распространённых стилей ушу существует около 80, при этом они имеют довольно сложную классификацию и историю. Например, нэй цзя цюань, тайцзы цюань, син и цюань, чан цюань, дуань цюань, сяньсин цюань – первые три вида относятся к внутренней школе, последние – к внешней. Условное различие этих школ состоит в том, что первая учит покорять противника силой собственного духа, а вторая – прибегая непосредственно к физическому воздействию. Более образно этот

тезис выражают мастера ушу – по их словам, «внутренние стили мягки, как кнут, жестко-мягкие стили (полувнешние, полувнутренние) подобны лозе, а внешние – подобны твердой палке».

При этом каждый вид ушу имеет в своём базисе важную духовную составляющую: для занятий необходимо достижение состояния душевного равновесия, ясность ума и способность контролировать каждое движение тела, согласуя его с поставленными целями. Даже сторонники внешних школ признают первостепенность морального аспекта над физическим, который закреплён в древней китайской поговорке: «Силу побеждает Техника, а Технику – Дух» [4].

В контексте ментального фитнеса практики ушу являются идеально сбалансированными с точки зрения сочетания физической нагрузки и психологической разрядки. Они помогают не только обрести душевную гармонию, но и значительно поднимают мышечный тонус.

Теперь рассмотрим несколько современных практик, относящихся к европейской оздоровительной системе. Самыми популярными из них считаются методы Дж. Пилатеса и М. Фельденкрайза.

Исторически первой была разработана система М. Фельденкрайза, основой которой стало понимание движения как «языка мозга». Главная цель тренировок – восстановление естественности движений, сравнимой с той, которой владеют дети. Для этого необходимо избавиться от навязанных паттернов тех мышечных движений, которые выработались под воздействием социума («не размахивай руками», «грудь колесом», «не болтай ногами» и так далее), но никакой функциональной роли не сыграли, а также нужно снять чрезмерное мышечное напряжение, ставшее вследствие определённых причин привычным. Особенность практики заключается в применении множества сменяющих друг друга упражнений, которые обычно начинаются с простых движений, постепенно соединяющихся в комплекс сложных и слаженных элементов. В конечном итоге это приводит к появлению способности двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью не с помощью прирастания мышечной силы, а при возрастающем понимании того, как тело работает.

Антропологический подход, применённый М. Фельденкрайзом, объясняет популярность его метода как через многие десятилетия после разработки, так и в его успешном применении в области лечебной терапии у людей с нарушением опорно-двигательного аппарата и ЦНС. Возвращение к почти детской непринуждённости в физическом аспекте значительно «освежает» внутренний мир занимающихся, помогает снять психические «зажимы» и негативные установки.

Комплекс тренировок Дж. Пилатеса был разработан несколько позже, и уже с некоторой опорой на опыт М. Фельденкрайза и другие восточные оздоровительные системы. Классическая тренировка Пилатеса содержала в себе всего 34 упражнения, а на сегодняшний момент их насчитывается около 500. Бурный прирост в системе Пилатеса вызван инновационным подходом в создании самого комплекса – Джозеф Пилатес не только углублял и структурировал знания анатомии человека, но и интегрировал различные методики на свой тренировочный базис.

Характерными критериями для занятий этой практикой является плавность, непрерывность движений на протяжении всей тренировки; особое внимание уделялось грудному дыханию и «центру силы» – мышцам брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодичных мышцам. При выполнении упражнений системы необходимо сконцентрироваться на движениях, а также зафиксировать реакции организма на совершаемые действия.

Занятия по системе Пилатеса во многом эффективнее других помогают справиться с уже имеющимися проблемами дыхательной и опорно-двигательной систем, тонизируют мышцы, улучшают физическую форму, повышают гибкость и подвижность суставов. И, конечно, наиболее привлекательными чертами в этом комплексе являются формирование здорового мышления и его доступность для любого человека [3].

В настоящее время в сфере фитнеса продолжают появляться новые «ментальные» направления, приобретающие всё большую популярность среди населения:

- программы функционального тренинга: BodyArt (Р. Штайнбахер), LightTraining (А. Скапишева);
- программы, направленные на релаксацию: миофасциальный релиз (А. Chila, С. Manheim, J. Peckham);
- программы, связанные с теорией миофасциальных поездов: «слинги в движении» (К. Гуртнер) [7].

Высокую популярность указанных программ можно объяснить, прежде всего, их доступностью: выполнение упражнений характеризуется небольшим мышечным напряжением, они выполняются в комфортном темпе, позволяют задействовать многочисленные мышечные группы.

Особое внимание при этом уделяется психическим процессам: необходимо концентрировать и распределять внимание, контролировать не только положение тела, но и дыхание. Все перечисленные особенности позволяют достичь ярко выраженного психорегулирующего эффекта, что является очень важным моментом для поддержания психического равновесия и общего ощущения благополучия [6].

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

– практики ментального фитнеса имеют свои истоки в традиционных практиках народов мира, на которые существенное влияние оказала религия. В последующем данные практики видоизменялись и приобретали оздоровительную направленность, что позволило сформироваться двум основным системам: восточным оздоровительным практикам и европейским оздоровительным практикам;

– к особенностям ментального фитнеса относятся доступность упражнений, комфортный темп выполнения, разнонаправленность упражнений, что отражается на физической подготовленности человека. Обязательное задействование психических процессов в процессе выполнения упражнений позволяет оказать сильный психорегулирующий эффект и делает ментальный фитнес идеальным средством для сохранения гармонии между разумом и телом, что особенно важно в условиях стресса и хронической усталости, неизменно преследующих общество XXI века.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных исследований. – 2019. – № 1. – С. 51–56.
2. Бледнова В. Н., Кривцова М. А., Фроленков А. А. Формирование адаптации студентов первого года обучения к условиям образовательного процесса средствами ментального фитнеса // Научные исследования и современное образование: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2023. – С. 35–38.
3. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2008. – 217 с.
4. Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12.
5. Фролов А. В. Йогатерапия. Хатха-йога как метод реабилитации: Практическое руководство. – Издательство: Ориенталия, 2022. – 576 с.

6. Широкова Е. А., Макеева В. С. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуз // Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 63–66.

7. Широкова, Е. А. Особенности применения методики «мягкого» фитнеса в регулировании качества жизни студентов гуманитарных специальностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2021. – 185 с.

REFERENCES

1. Bichev V. G. Vliyanie fizicheskikh nagruzok na emocional'noe sostoyanie studenta // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh issledovanij. – 2019. – № 1. – S. 51–56.

2. Blednova V. N., Krivcova M. A., Frolenkov A. A. Formirovanie adaptacii studentov pervogo goda obucheniya k usloviyam obrazovatel'nogo processa sredstvami mental'nogo fitnesa // Nauchnye issledovaniya i sovremennoe obrazovanie: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – CHEboksary, 2023. – S. 35–38.

3. Burkova O. V. Vliyanie sistemy Pilatesa na razvitie fizicheskikh kachestv, korrekciyu teloslozheniya i psihoemocional'noe sostoyanie zhenshchin srednego vozrasta : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. – М., 2008. – 217 s.

4. Volkov V. K. Sovremennye i tradicionnye ozdorovitel'nye sistemy // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1996. – № 12.

5. Frolov A. V. Jogaterapiya. Hatha-joga kak metod reabilitacii: Prakticheskoe rukovodstvo. – Izdatel'stvo: Orientaliya, 2022. – 576 s.

6. SHirokova E. A., Makeeva V. S. Mental'nyj fitnes v regulirovanii psihiologicheskogo blagopoluchiya studentov vuz // Sportivnyj psiholog. – 2020. – № 1 (56). – S. 63–66.

7. SHirokova, E. A. Osobennosti primeneniya metodiki «myagkogo» fitnesa v regulirovanii kachestva zhizni studentov gumanitarnyh special'nostej: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – М., 2021. – 185 s.

К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ

В альманахе «Новые исследования», выходящем 4 раза в год, могут быть опубликованы прошедшие рецензирование статьи по всем направлениям возрастной физиологии, школьной гигиены, педагогики, психологии и физического воспитания детей и подростков. При направлении статьи в редакцию рекомендуется руководствоваться следующими правилами:

1. На первой странице указываются название статьи, Инициалы и Фамилия автора, учреждение, из которого выходит статья, адрес для контактов, желательно электронный. Название и фамилии авторов на русском и английском языке.

2. Объем статьи: Обобщающих теоретико-экспериментальных работ и обзорных работ – не более одного авторского листа (24 стр.), экспериментальных работ – не более 0.8 авторского листа (18 стр.), кратких сообщений и методических статей – не более 4–5 стр.

3. Изложение материала в статье экспериментального характера должно быть представлено следующим образом: краткое введение, методы исследования, результаты исследования и их обсуждение, выводы, список литературы. Таблицы (не более 3) вписываются в текст

4. Для иллюстраций статей принимается не более 4 рисунков. Рисунки также вписываются в текст.

5. Цитирование авторов производится цифрами в квадратных скобках, список литературы располагается по алфавиту. Русские статьи необходимо транслитерировать.

6. К статье прилагается аннотация и ключевые слова на русском и английском языке

7. В конце статьи необходимо указать роль каждого автора в подготовке публикации. Указываются конкретные этапы работ, осуществленные каждым автором (например, «Идея работы и планирование эксперимента (Авторы А. А.А. и Б.Б.Б), сбор данных (Б.Б.Б., В.В.В, Г.Г.Г), обработка данных (Б.Б.Б., В.В.В), написание и редактирование статьи (А.А.А., Б.Б.Б., В.В.В, Г.Г.Г)»).

Обращаем ваше внимание, что необходимо соблюдать рекомендации ИСМЖЕ. В состав авторского коллектива входят авторы, внесшие существенный вклад в разработку концепции или дизайна работы или в получение, анализ или интерпретацию данных для работы; принявшие участие

в написании или редактировании статьи с внесением существенного интеллектуального вклада; гарантирующие, что все вопросы по достоверности и надежности любой части работы надлежащим образом проанализированы и решены. В остальных случаях, участники, принимающие участие в исследовании (в частности, лаборанты, консультанты), но не внесшие существенный вклад по определенному направлению в исследовательском проекте, должны быть указаны в разделе «Благодарности».

В конце статьи, перед списком литературы, заполняются следующие графы:

Информация о финансовой поддержке: работа выполнена ... №

Этические нормы. Все исследования проведены в соответствии с принципами биомедицинской этики, сформулированными в Хельсинкской декларации 1964 г. и ее последующих обновлениях, и одобрены локальным биоэтическим комитетом – Указать Институт.

Информированное согласие. Каждый участник исследования представил добровольное письменное информированное согласие, подписанное им после разъяснения ему потенциальных рисков и преимуществ, а также характера предстоящего исследования.

Благодарности.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

8. Статьи направлять в электронном виде (Word; шрифт Times 14, через 1.5 интервала, поля стандартные: сверху – 2.5 см., снизу – 2.0 см., слева – 3.0 см., справа – 1.5 см.) на E-mail: almanac@mail.ru.

9. Редакция оставляет за собой право на сокращение и исправление статей. Рукописи, не принятые в печать, не возвращаются. В случае возвращения статьи авторам согласно отзыву рецензента, статья должна быть возвращена в течение 2 мес. в доработанном варианте с приложением первоначального.

Контактная информация:
тел./факс +7 (095) 245-04-33,
тел. +7 (903) 006-78-18,
e-mail: almanac@mail.ru; info@irzar.ru

Научное издание

НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

№ 4(80) 2024

NOVYE ISSLEDOVANIA

№ 4(80) 2024

Издатель: ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»
Москва, ул. Погодинская, д.8, корп.2, Тел./факс (499) 245-04-33
Адрес сайта: <https://irzar.ru/nauka/jornal/>

Изготовление макета: Издательский дом «Ажур»,
г. Екатеринбург, ул. Восточная, 54, тел. (343) 350-78-28, 350-78-49

