



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина

**Институт физической  
культуры, спорта и  
молодежной политики**

# РАЗВИТИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы международной  
студенческой научно-практической  
конференции

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА  
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**РАЗВИТИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Материалы международной студенческой  
научно-практической конференции  
Екатеринбург, 3–4 июня 2015 г.

Екатеринбург  
Издательство Уральского университета  
2015

УДК 796.035 (063)

ББК Ч510я43

Р17

Ответственный редактор

*Л. К. Тропина*, кандидат педагогических наук, доцент, директор Центра науки и инноваций Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России

Б. Н. Ельцина

**Р17 Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе :** материалы междунар. студ. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 3–4 июня 2015 г. / отв. ред. Л. К. Тропина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 438 с.

ISBN 978-5-7996-1597-0

В сборнике представлены научные работы студентов и магистрантов, содержащие аналитические материалы, результаты эмпирических исследований, практико-ориентированные информационные материалы, имеющие теоретическую и практическую значимость и касающиеся различных аспектов здоровьесбережения и здоровьесформирования различных категорий населения.

Для преподавателей, студентов и аспирантов, а также широкого круга специалистов в области педагогики, психологии, медицинской профилактики, физической культуры, молодежной и образовательной политики.

УДК УДК 796.035 (063)

ББК Ч510я43

ISBN 978-5-7996-1597-0

© Уральский федеральный университет, 2015

## ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

В сборник вошли материалы международной студенческой научно-практической конференции «Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе», прошедшей 3 июня 2015 г. на базе Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. На конференции свои доклады представили студенты и магистранты – участники очного этапа конкурса научных работ, организованного Уральским федеральным университетом имени первого Президента России Б. Н. Ельцина совместно с Казахским национальным университетом имени аль-Фараби (Алматы) и Правительством Свердловской области в рамках ежегодного Уральского конгресса по здоровому образу жизни. Данное мероприятие такой тематической направленности впервые было организовано в Уральском федеральном университете в формате научного конкурса при сотрудничестве с зарубежными партнерами и региональным органом исполнительной власти.

На конференции были представлены конкурсные работы по четырем тематическим направлениям:

- современные здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии для различных возрастных и социальных категорий населения;
- профилактика зависимостей в молодежной среде;
- психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни;
- продвижение культуры здорового образа жизни личности средствами рекламы и связей с общественностью.

Из общего количества присланных на заочном этапе работ для участия в конференции экспертами были отобраны 23. Участниками очного этапа стали студенты и магистранты из Уральского государственного университета физической культуры (Челябинск), Сургутского государственного университета, Казах-

ского национального университета имени аль-Фараби, а также представители Уральского федерального университета, Уральского государственного медицинского университета, Уральского государственного педагогического университета (Екатеринбург).

Победители конкурса научных работ представили свои доклады на пленарном заседании Уральского конгресса по здоровому образу жизни, которое состоялось 4 июня 2015 г. в Правительстве Свердловской области. Представленные работы вызвали большой интерес участников конгресса из различных регионов Российской Федерации и зарубежных государств.

По мнению организаторов и представителей российских и зарубежных вузов, принявших участие в конференции, конкурс студенческих научных работ способствует выявлению и поддержке талантливых студентов, развитию их творческих способностей и научного мировоззрения, содействует установлению взаимовыгодных научных связей с российскими и зарубежными университетами. Кроме того, тематика конкурса имеет ярко выраженную социальную направленность, позволяет выявить актуальные проблемы в сфере здоровьесбережения, демонстрирует опыт внедрения технологий здоровьесбережения, способствует распространению результатов научных исследований в этой сфере.

В будущем усилия организаторов конкурса будут направлены на привлечение к участию большего количества участников из российских и зарубежных вузов, на повышение научного уровня представленных работ.

**СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ  
ВОЗРАСТНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

*А. Е. Ахметова, М. П. Кабакова*

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ  
К ОБУЧЕНИЮ В УНИВЕРСИТЕТЕ КАК КЛЮЧ К СОХРАНЕНИЮ  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

***Введение***

**Актуальность темы исследования** определяется стремлением к повышению эффективности работы психологической службы при Казахском национальном университете имени аль-Фараби. Проблема социально-психологической адаптации студентов к учёбе в университете приобретает высокую значимость. Всё больше абитуриентов мечтают покинуть семейное гнездо и поступить учиться в другой город.

В связи с этим возникают проблемы социально-психологического плана. Те молодые люди, которым удалось уехать на учёбу в другой город, могут столкнуться с проблемой чрезмерной гордости своим достижением и, как следствие, слишком большой уверенности в том, что справиться с жизнью студента легко и просто. При этом многие просто морально не готовы жить самостоятельно, вдали от семьи. Решение самых элементарных бытовых вопросов может обернуться для них большими проблемами. Ещё одним ключевым моментом является то, что студент оказывается в совершенно новом для него окружении, попадает в иную систему обучения. Ко всему этому необходимо адаптироваться одновременно и как можно скорее, так как жизнь и учёба в вузе идут быстрыми темпами.

**Практическая значимость исследования.** То, как сложатся взаимоотношения в студенческом коллективе, с преподавателями, насколько окажется схожим ожидание от обучения выбранной специальности и то, каким получит его студент, может повлиять на то, каким специалистом будет он в будущем. Студенчество – своего рода переходная ступень между детством и взрослой жизнью. И поэтому крайне важно выявить проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди по мере её прохождения, для того чтобы специалисты-психологи могли оказать им необходимую помощь.

Сегодня студенты – завтра специалисты. Опираясь на грамотных специалистов, мы сможем сформировать успешное государство.

**Научная новизна исследования** определяется следующим:

– представленная работа является одним из первых исследований в казахстанской психологической науке, посвященных проблеме социально-психологической адаптации студентов к обучению в университете в условиях кредитной технологии на примере КазНУ;

– нами разработан опросник для выявления социально-психологических проблем разного рода (отношения с одноклассниками, в семье; отношение к выбранной профессии; готовность к созданию семьи и т. д.).

**Достоверность полученных результатов** обеспечивалась использованием методики, адекватной цели и задачам исследования, а также применением стандартных методов математической статистики.

Всего в исследовании приняло участие 100 студентов первого и второго курсов КазНУ.

***Социально-психологические особенности адаптации студентов  
к обучению в университете***

Выбор направления исследования обоснован недостаточной разработанностью проблемы социально-психологической адаптации студентов к обучению

в университете в условиях кредитной технологии обучения. Для решения обозначенной проблемы была составлена программа комплексного исследования.

### **Понятие социально-психологической адаптации**

«Жизнь — постоянное приспособление к условиям существования», — утверждал физиолог И. М. Сеченов. — Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен; поэтому в научное определение организма должна входить и среда, влияющая на него». При этом «каждый организм представляет собой динамическое сочетание устойчивости и изменчивости, в котором изменчивость служит его приспособительным реакциям и, следовательно, защите его наследственно закрепленных констант» [1, с. 19–54]. Организм даже в предельно короткие промежутки времени изменчив в связи с динамикой его функциональных состояний и с гомеостатической изменчивостью его «гомеостатических констант» [2, с. 11–38]. Системный подход должен лежать в основе современных знаний о механизмах и сущности процесса адаптации: «Человек есть... система... как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам...» [Там же].

*Социальная адаптация* — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой. Важным компонентом социальной адаптации является согласование оценок, притязаний индивида, его личных возможностей (реальный и потенциальный уровень) со спецификой социальной среды; целей, ценностей, ориентации личности со способностью их реализации в конкретной социальной среде. Адаптация является одной из сторон процесса социализации, который непременно переживает каждый индивид в ходе своего взросления. Кроме того, в жизненной практике индивидам, семьям, группам приходится вновь осуществлять адаптацию в случае нормального или катастрофического изменения их социального окружения или своего статуса в нем (смена места или



утрата работы, переезд, вынужденное переселение, обретение инвалидности и т. д.).

Одним из видов социальной адаптации является адаптация социально-психологическая, то есть такое взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. Этот вид приспособления предполагает поисковую активность личности, осознание ею своего социального статуса и социально-ролевого поведения, идентификацию личности и группы в процессе выполнения совместной деятельности, принятие индивидом норм, ценностей и традиций социальной группы.

*Адаптационный потенциал* — степень скрытых возможностей субъекта, позволяющий ему оптимально включаться в новые или изменяющиеся условия окружающей его социальной среды. Он связан с адаптивной подготовкой — накоплением человеком такого потенциала в процессе особым образом организованной деятельности по приспособлению к социальным условиям. Внешние трудности, болезнь, затяжное экстремальное состояние, голод и т. д. снижают адаптационный потенциал индивида, и при встрече с ситуацией, угрожающей его жизненным целям, может возникнуть дезадаптация. Различные формы асоциальной активности — наркомания, алкоголизм, психическая напряженность — следствие неудачной социальной адаптации либо дезадаптации. Именно с людьми, социально дезадаптированными или характеризующимися преобладанием неадекватной активности, чаще всего приходится взаимодействовать социальному работнику. Одно из важнейших направлений работы с ними — реадаптация, то есть восстановление адаптационных способностей, для чего применяется ряд социальных технологий.

*Социальная адекватность* — способность индивидов или групп действовать в соответствии с требованиями и ожиданиями общества, правильно применять знания, установки, представления и навыки, полученные в процессе социализации.

*Социальная реабилитация* — комплекс мер, направленных на восстановление разрушенных или утраченных индивидом общественных связей и отношений вследствие нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма (инвалидность), изменения социального статуса (пожилые граждане, беженцы и вынужденные переселенцы, безработные и некоторые другие категории населения), девиантного поведения личности (несовершеннолетние, лица, страдающие алкоголизмом, наркоманией и токсикоманией, освобожденные из мест заключения и т. п.).

Целью социальной реабилитации является восстановление социального статуса личности, обеспечение социальной адаптации в обществе, достижение материальной независимости. *Объекты социальной реабилитации* — группы людей, отдельные категории населения, нуждающиеся в социальной помощи, в том числе семьи, оказавшиеся в кризисной ситуации; несовершеннолетние граждане; дети-инвалиды и их родители; дети-сироты; взрослые инвалиды; люди пожилого возраста; подростки с девиантным поведением; лица, страдающие хроническим алкоголизмом, употребляющие наркотические и одурманивающие вещества; несовершеннолетние матери; женщины и дети, подвергающиеся насилию, безработные; бездомные; беженцы, мигранты и т. д.

*Субъекты социальной реабилитации* — государство, общественные и общественно-политические объединения, фонды, конфессии, органы местного самоуправления, сотрудники социальных служб, то есть социальные субъекты, участвующие в реализации программ социальной реабилитации, в оказании помощи и поддержки человеку, попавшему в сложную жизненную ситуацию.

Социальная реабилитация включает в себя социально-средовую ориентацию, социально-бытовую адаптацию и социально-бытовое устройство. Важной частью социального блока реабилитационной программы являются меры материальной помощи, в том числе социальные пенсии и компенсационные выплаты, адресная поддержка в виде помощи продуктами, одеждой, другими предметами обихода, техническими средствами.

Меры социальной реабилитации имеют целью уменьшить проявления социальной недостаточности. Мероприятия данного вида проводятся путем социального обслуживания на дому и в условиях учреждений социального обслуживания под патронажем органов социальной защиты населения. Координация различных направлений социальной реабилитации осуществляется специалистами по социальной работе, которые поддерживают связь с органами здравоохранения, образования, занятости, правовыми службами, организуют необходимые консультации, активизируют социальный потенциал семьи, содействуют финансовой и материальной помощи семье.

Применяя разнообразные меры социальной реабилитации, необходимо объективно оценивать их результаты. Следует учитывать, что эффективность социальной реабилитации достигается всем комплексом реабилитационных мер (медицинских, психологических, профессиональных, социальных). Степень их эффективности определяется уровнем социализации клиента, его способностью адаптироваться в обществе.

Основные принципы социальной реабилитации: как можно более раннее начало осуществления реабилитационных мероприятий, непрерывность и поэтапность их проведения; комплексный характер осуществляемых программ; индивидуальный подход к определению объема, характера и направленности мероприятий.

### **Особенности адаптации первокурсников к новым условиям обучения**

В контексте ситуации обучения в университете социально-психологическая адаптация означает умение соответствовать требованиям и нормам учебного заведения, а также способность развиваться в новой для себя среде, реализовывать свои способности и потребности, не приходя с этой средой в противоречие.

Сложность адаптации при переходе от общего к профессиональному образованию заключается не только в смене социального окружения, но и в необходимости принятия решения, возникновении тревоги по поводу правильности самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

Первые трудности для студента связаны с новыми условиями жизни, с первичной социализацией в университете. Ведь вместе с присвоением статуса студента молодые люди сталкиваются с рядом трудностей: это новая система обучения, взаимоотношения с однокурсниками и преподавателями, проблемы в социально-бытовом отношении, самостоятельная жизнь в городских условиях (для иногородних студентов), недостаточное знание структур и принципов работы университета и возможностей для самореализации в творчестве, науке, спорте и общественной жизни. При этом одновременно растут противоречия и возникают трудности в становлении самооценки, самосознания и формировании образа «я».

Признаками неуспешной адаптации являются снижение работоспособности, усталость, сонливость, головные боли, доминирование подавленного настроения, возрастание уровня тревожности, заторможенность или, напротив, гиперактивность, сопровождающаяся нарушениями дисциплины, систематическое невыполнение домашних заданий, пропуски занятий, отсутствие мотивации учебной деятельности. От того, как долго по времени происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов.

Одним из немаловажных этапов является знакомство и общение с новым коллективом. Процесс адаптации учащихся в новом для себя коллективе зависит от обстановки в группе, от ее психологического климата, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя учащийся во время занятий, в ситуациях взаимодействия с товарищами и педагогами.

На первом этапе учебной группы организатором её жизни и деятельности является куратор. Он помогает студентам адаптироваться к новым для них социальным условиям, заложить основы благоприятного климата в группе, который

формируется постепенно в течение всей совместной жизни студентов. С этой целью куратором, психологом и социальным педагогом проводятся совместные выезды куда-либо, массовые мероприятия, различные концерты.

Как правило, такая работа, если она проводилась педагогическим коллективом в тесном взаимодействии и с пониманием важности этих мероприятий, дает заметные результаты, и уже к концу первого полугодия тревожность учащихся первого курса заметно снижается, и появляются первые признаки здоровых успешных коллективов групп.

Во-первых, новый маршрут до места учебы. Если школа чаще всего находится недалеко от места проживания учащегося, и до неё можно дойти пешком, то до университета, как правило, приходится преодолевать более тяжелый путь.

Во-вторых, расписание и продолжительность занятий. За 11 лет школьник привыкает к тому, что уроки начинаются с самого утра. А поступив в вуз, студент сталкивается с непривычным для него расписанием. Ведь учебный день может начинаться как с первой пары, так и с третьей или четвертой, и заканчиваться они могут как в 12 часов дня, так и в пять-семь часов вечера. Привычные уроки по 45 минут тоже остаются в прошлом. На смену им приходят «пары».

Но тяжелее всего приходится иногородним студентам, которым необходимо адаптироваться ко всем стандартным изменениям в условиях их жизни, связанных с поступлением в университет; перед ними возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии или в съемной квартире.

С момента заселения в общежитие студент проходит и «испытание свободой». Уехав от родителей, студент получает полную свободу, практически безграничную. Но ведь свобода – это и самостоятельность. Самостоятельность как обязанность самому о себе позаботиться.

Все эти проблемы заставляют нас задуматься о том, что наиболее важно в новой, взрослой жизни студента. Для того чтобы лучше разобраться в них, нами было проведено исследование.

*Эмпирическое исследование уровня успешности  
социально-психологической адаптации студентов*

**Процедура и методики исследования.** Исследование было проведено в 2014 г. в городе Алматы на базе КазНУ им. аль-Фараби.

**Объём выборки** составил 100 респондентов в возрасте 17–21 года.

**Объект исследования** – студенты первого и второго курсов Казахского национального университета имени аль-Фараби.

**Предмет исследования** – особенности социально-психологической адаптации к учебной деятельности в университете.

**Цель исследования** – изучение особенностей процесса социально-психологической адаптации к обучению в университете.

**Общая гипотеза:** уровень успешности социально-психологической адаптации студентов – иногородних и алматинцев, а также юношей и девушек различаются и имеют свои особенности.

Для решения поставленных задач общая гипотеза была конкретизирована в серии **частных гипотез**. Мы предполагаем, что уровень успешности в социально-психологической адаптации к обучению в университете у жителей города Алматы имеет более высокий показатель, чем у иногородних; показатель успешности адаптации к обучению в университете у девушек выше, чем у юношей.

Для проведения исследования был составлен социально-психологический опросник для студентов.

В качестве методики обработки данных нами был выбран Q-критерий Розенбаума.

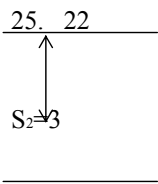
**Анализ полученных данных.** В соответствии с гипотезами были образованы четыре группы: алматинцы – девушки (25) – группа I и юноши (25) – группа II, иногородние студенты – девушки (25) – группа III и юноши (25) – группа IV.

Согласно гипотезам, нами было проведено пять замеров между группами в соответствии с Q-критерием Розенбаума:

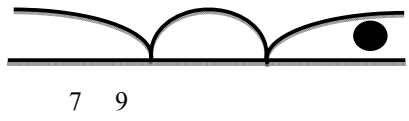
- 1) I и III;
- 2) II и IV;
- 3) I и II;



- 16. 26
- 17. 25
- 18. 25
- 19. 25
- 20. 23
- 21. 23
- 22. 22
- 23. 21
- 24. 21
- 25. 19



$Q_{эмп} = 9;$      $Q_{кр7} (p \leq 0,05)$   
                    $9 (p \leq 0,01)$



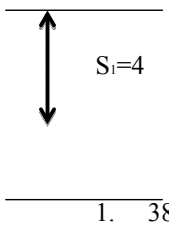
$Q_{эм}$

$p > Q_{кр}$


Рис. 1. Данные исследования групп I и III ( $n_1 = 25; n_2 = 25$ )

В случае с проживающими в г. Алматы и иногородними девушками гипотезу можно считать подтвержденной, так как  $Q_{эмп} > Q_{кр}$ , что говорит о достаточном уровне значимости и принятии  $H_0$ .

- 1. 41
- 2. 40
- 3. 39
- 4. 39
- 5. 38
- 6. 38





7.	38		
8.	36	3.	36
9.	36		
10.	35	4.	35
		5.	35
11.	34	6.	34
12.	34		
		7.	32
13.	31		
14.	30	8.	30
		9.	30
15.	29	10.	29
16.	29		
17.	29		
18.	28	11.	28
19.	27		
20.	25	12.	25
21.	24	13.	24
		14.	24
		15.	24
22.	23	16.	23
23.	22	17.	22
24.	22	18.	22
25.	21	19.	21
<hr/>		20.	20
		21.	19
		22.	19
$S_2=6$		23.	18
		24.	15
		25.	14
<hr/>			

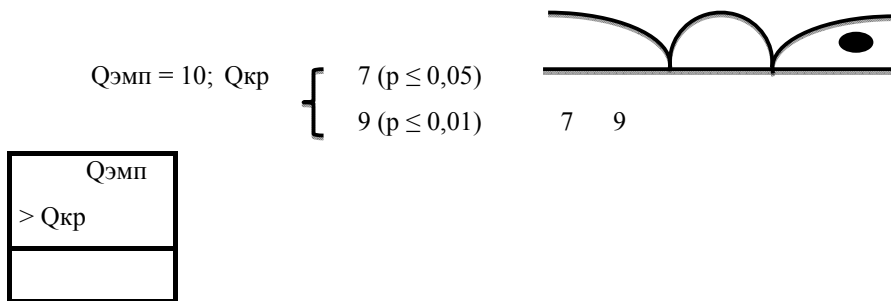


Рис. 2. Данные исследования групп II и IV ( $n_1 = 25; n_2 = 25$ )

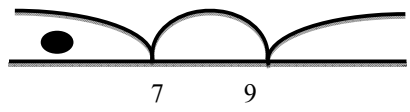
Гипотезу о более успешной социально-психологической адаптации юношей, проживающих в г. Алматы, в сравнении с иногородними также можно считать доказанной.

1. 47	
2. 45	$\updownarrow$ $S_1=4$
3. 45	
4. 42	
5. 41	
6. 41	
7. 40	1. 41
	2. 40
	3. 39
	4. 39
	5. 38
	6. 38
	7. 38
8. 36	8. 36
	9. 36
9. 35	10. 35
	11. 34
	12. 34
10. 33	
11. 33	
12. 31	13. 31
	14. 30
13. 29	15. 29
	16. 29
	17. 29
14. 28	18. 28
	19. 27
	$\updownarrow$

- 15. 26
- 16. 26
- 17. 25                    20. 25
- 18. 25
- 19. 25
- 21. 24
- 20. 23                    22. 23
- 21. 23
- 22. 22                    23. 22
- 24. 22
- 23. 21                    25. 21
- 24. 21                    S<sub>2</sub>=2
- 25.19

Q<sub>эмп</sub> = 6;    Q<sub>кр</sub> {

7 (p ≤ 0,05)  
9 (p ≤ 0,01)



Q<sub>эмп</sub> < Q<sub>кр</sub>

Рис. 3. Данные исследования групп I и II (n<sub>1</sub> = 25; n<sub>2</sub> = 25)

В данном случае мы можем сказать, что различия в уровне успешности социально-психологической адаптации между юношами и девушками, проживающими в г. Алматы, как такового нет. Скорее всего, это обусловлено тем, что они продолжают учёбу вблизи от семьи и друзей, и практически не испытывают стресса с началом учёбы в университете.

- 26.40
- 27.39                    S<sub>1</sub> = 2
- 1. 38
- 2. 38
- 28.36                    3. 36
- 29.36
- 30.36
- 31.35                    4. 35
- 5. 35

32.34          6. 34

33.34

34.33

35.33

36.32          7. 32

37.30          8. 30

38.30          9. 30

39.30

40.29          10. 29

41.29

42.29

43.29

44.28          11. 28

45.28

46.27

47.27

48.25          12. 25

49.25

50.25

---

13. 24

14. 24

15. 24

16. 23

17. 22

S2= 13

19. 21

20. 20

21. 19

22. 19

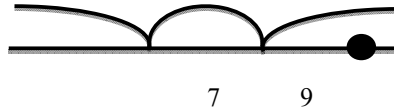


18. 22

23. 18

24. 15

25. 14



$Q_{эмп} = 15;$

$Q_{кр} \begin{cases} 7 (p \leq 0,05) \\ 9 (p \leq 0,01) \end{cases}$

$Q_{эмп} > Q_{кр}$

Рис. 4. Данные исследования групп III и IV ( $n_1 = 25; n_2 = 25$ )

В данном случае гипотеза может считаться доказанной, так как  $Q_{эмп} > Q_{кр}$  на 15 показателей и находится в зоне значимости, то есть уровень достоверности очень высок. Это подтверждает гипотезу о том, что девушки имеют более высокий показатель успешности, нежели юноши. Однако это идёт вразрез с предыдущими данными, где уровень достоверности между юношами и девушками, проживающими в г. Алматы находится в зоне незначимости. Скорее всего, это можно объяснить тем, что девушки хорошо адаптируются к учёбе в университете независимо от места проживания. В свою очередь, на юношей переезд оказывает большее давление, с которым им тяжело справляться.

1.	47	
2.	45	
3.	45	
4.	42	
5.	41	$S_1=7$
6.	41	
7.	41	
8.	40	1. 40
9.	40	
10.	39	2. 39
11.	39	
12.	38	3. 38
13.	38	4. 38

14.	38	
15.	36	5. 36
16.	36	6. 36
17.	36	7. 36
		8. 36
18.	35	9. 35
19.	35	10. 35
		11. 35
20.	34	12. 34
21.	34	13. 34
		14. 34
22.	33	15. 33
23.	33	16. 33
		17. 32
		18. 32
24.	31	
25.	31	
26.	30	19. 30
		20. 30
		21. 30
		22. 30
		23. 30
27.	29	24. 29
28.	29	25. 29
29.	29	26. 29
30.	29	27. 29
		28. 29
31.	28	29. 28
32.	28	30. 28
		31. 28
33.	27	32. 27
		33. 27
34.	26	
35.	26	
36.	25	34. 25
37.	25	35. 25
38.	25	36. 25
39.	25	37. 25
40.	24	38. 24
		39. 24
		40. 24
41.	23	41. 23
42.	23	

43. 23	
44. 22	42. 22
45. 22	43. 22
46. 22	
47. 21	44. 21
48. 21	
49. 21	
	45. 20
50. 19	46. 19
	47. 19
	48. 18
	49. 15
	50. 14

$S_2=4$

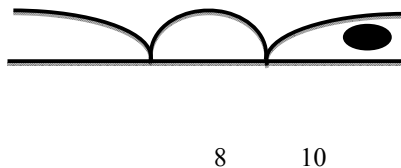
{

$Q_{эмп} = 11; 8 (p \leq 0,05)$

$Q_{кр}$

$10 (p \leq 0,01)$



$Q_{эмп} > Q_{кр}$

Рис. 5. Данные исследования групп I и II с III и IV ( $n_1 = 50; n_2 = 50$ )

Исходя из вышеприведённых данных, можно утверждать: гипотеза доказана. Уровень статистической значимости достаточен для отклонения  $H_0$  и принятия  $H_1$ . Таким образом, уровень успешности социально-психологической адаптации студентов — иногородних и алматинцев, а также юношей и девушек отличается. Он варьируется от 26 баллов (средний показатель) у иногородних юношей до 31—52 баллов у юношей-алматинцев. Данные приведены ниже (рис. 5).

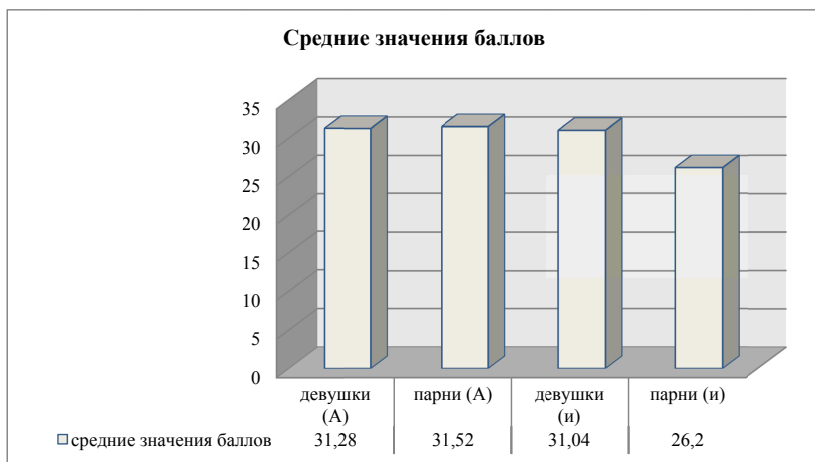


Рис. 5. Показатель средних значений в каждой выборке

Перед нами диаграмма средних показателей в каждой из групп. На первый взгляд, отличия не бросаются в глаза, однако уровень достоверности данных доказывает нам обратное (см. рис.1—5).

Основные проблемы девушек заключаются в освоении учебной программы. Возможно, потому что юноши относятся к этому не так серьёзно и, соответственно, не испытывают стресса, в то время как девушки прилагают усилия в учёбе, спортивных и культурно-массовых мероприятиях, стараются во всём преуспеть. Этим можно объяснить более высокий средний показатель у юношей-алматинцев. Но различия в 0,24 балла не дают нам достаточного основания для того, чтобы считать их более успешными в плане социально-психологической адаптации.

Если не прилагать достаточных усилий, вряд ли удастся добиться поставленных целей. В большинстве случаев с юношами так и происходит. Отсюда множество проблем — от плохих отношений с преподавателями до неумения распоряжаться деньгами.



Данные полученные в ходе исследования, дают нам возможность лучше понять, какие проблемы возникают у студентов младших курсов вузов, а самое главное, в какого рода помощи они нуждаются.

### *Заключение*

Студенческие годы, как известно, самые интересные и насыщенные. Молодость и сила, амбиции – вся эта бьющая через край энергия направляется в новое русло. Но все ли вчерашние школьники оказываются готовы к взрослой жизни?

Очень важен изначальный настрой, который задаётся в семье. Многие в жизни новоиспеченного студента зависят от того, какие житейские навыки он приобрел, живя с родителями, насколько он самостоятелен.

В своей практике работники психологической службы вуза чаще всего сталкиваются именно с «птёнцами», не способными к самостоятельному полёту. Очень важно в этой ситуации дать понять студентам, что они значимы для семьи, несмотря на то, что уже живут отдельно. Что рано или поздно им бы пришлось жить самостоятельно. Теперь этот момент для них настал. Также целесообразно порекомендовать им поддерживать отношения со школьными друзьями. Ведь они находятся в одинаковом положении и понимают друг друга так, как никто другой. Осознание того, что ты не один, помогает оставаться стойким в тяжёлых ситуациях.

В свою очередь, кураторам, эдвайзерам необходимо проводить групповые мероприятия, чтобы улучшать отношения в коллективе. Чем больше эмоций студенты переживут вместе, тем ближе они станут друг другу. Сплочённость коллектива, с которым на протяжении четырёх лет необходимо тесно взаимодействовать, один из важнейших факторов успеха. Студенты, отмечающие отношения в группе как более тёплые и дружелюбные, в общем показывали более высокие результаты.

В целом же многие проблемы студентов решаемы при наличии у них доброго товарища, в лице которого могут выступать как члены семьи, группы, так и куратор. Важно двигаться в правильном направлении и найти человека, с которым можно поговорить обо всём.

От того, каких специалистов мы воспитаем сегодня, зависит то, какую страну мы получим в ближайшем будущем!

*Список библиографических ссылок*

1. Цит. по: *Анохин П. К.* Теория функциональной системы // Успехи физиол. наук. Т. 1. 1970. № 1. С. 19–54.
2. *Уоддингтон К.* Основные биологические концепции // На пути к теоретической биологии. М., 1970. С. 11–38.

*А. Н. Каледа, В. А. Вишневский*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПАСПОРТА

***Введение***

**Актуальность.** Интеграция детей и учащейся молодежи с особыми образовательными потребностями в массовые образовательные учреждения является тем ключевым фактором, который способствует осуществлению социальной инклюзии. В России в большинстве случаев под инклюзией понимают обучение детей-инвалидов в массовой школе [1]. В этой связи Н. М. Назарова определяет эту модель как модель «поглощения», выказывая серьезную озабоченность по поводу неготовности системы общего образования принять принципы инклюзии [2]. Между тем, инклюзивное образование – это процесс развития общего обра-

зования, который подразумевает доступность образования для всех в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями [1].

Инклюзивное образование в большинстве европейских стран и в России – один из первых примеров борьбы родителей за образовательные права собственных детей как подлинных субъектов образовательного процесса [3].

Выделяя преимущества инклюзивного образования, специалисты говорят прежде всего о создании благоприятных условий для скорейшей социализации и индивидуализации детей. В основе такой индивидуализации лежит возможность вести каждого ребенка в реализации образовательного стандарта своим путем, что обеспечивается изменением не содержания, а методов и путей образования. Следовательно, обучение должно быть организовано таким образом, чтобы удовлетворить особые потребности каждого ребёнка [4]. При этом главная задача заключается в том, чтобы выявить индивидуальные положительные особенности в каждом ученике, зафиксировать его умения, приобретенные за определенное время, наметить возможную ближайшую зону и перспективу совершенствования приобретенных навыков и умений и как можно больше расширить его функциональные возможности. Между тем, специалисты служб психолого-педагогического и медико-социального сопровождения с достаточной степенью полноты научились исследовать проблему со стороны «недоразвития», «негативных факторов», «отсутствия» и т. д. Хотя сама по себе констатация того или иного недостатка обеспечивает только малую часть информации, необходимой для поиска путей решения проблемы. Гораздо более важной является диагностика тех конструктивных факторов, которые позволяют найти ее решение [5].

Таким образом, для реализации задач инклюзивного образования необходимо максимально раннее выявление недостатков в развитии детей и разработка индивидуальной траектории образования ребенка с опорой на сохраненные функции. Особая роль принадлежит тем свойствам нервной системы, которые обеспечивают такие динамические стороны психической жизни как быстрота,

темп, работоспособность, сосредоточенность, переключаемость, скорость восприятия и т. д. От этих нейродинамических особенностей в значительной мере зависит формирование стиля учебной деятельности. В этой связи возникает необходимость разработки своеобразных психофизиологических паспортов для исследуемой группы обучающихся. Оценка эффективности такого рода паспортов и является **предметом данного исследования**.

Его **цель** – изучение влияния традиционного и построенного на основе психофизиологического паспорта инклюзивного образования на психофизиологические, физиологические показатели, психическую работоспособность и успеваемость детей с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи исследования:**

– Оценить психофизиологические, физиологические особенности, психическую работоспособность и успеваемость детей с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья в условиях традиционного инклюзивного образования.

– Разработать индивидуальные психофизиологические паспорта учащихся для построения индивидуальных траекторий образования данной группы детей.

– Оценить влияние таким образом построенного образования на психофизиологические, физиологические показатели, психическую работоспособность и успеваемость детей с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья.

**Научная новизна и практическая значимость исследования** заключаются в том, что впервые в условиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры предложен подход к организации образования детей с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья, который повышает эффективность учебно-воспитательного процесса, способствует совершен-

ствованию психофизиологического развития учащихся, снижает цену обучения для здоровья школьников.

Предложенный подход в настоящее время внедрен в образовательный процесс Белоярской средней общеобразовательной школы Сургутского района ХМАО – Югры.

### ***Организация и методы исследований***

В исследовании приняли участие учащиеся младшего школьного возраста Белоярской СОШ № 3 Сургутского района, имеющие задержку в психическом развитии и ограниченные возможности здоровья. На первом этапе (январь-февраль 2014 г.) в рамках традиционного инклюзивного образования были изучены показатели учебной деятельности (средний балл успеваемости), физиологическое состояние детей, психофизиологические показатели и психическая работоспособность.

Физиологическое состояние детей оценивалось на основе изучения вариабельности сердечного ритма с использованием диагностического комплекса *Orto Expert* и программного пакета *Science* [6]. По среднему значению стандартных отклонений RR-интервалов (SDNN, мс) и общей мощности спектра (TP, мс<sup>2</sup>) делалось заключение об общем уровне нейрогуморальной регуляции. В зависимости от среднего значения сердечного ритма (M), амплитуды моды (AMo) и вариационного размаха (MxDMn) определялся исходный вегетативный тонус (ваготония, эйтония, симпатикотония). Отношение мощности волн низкой частоты (LF) к мощности волн высокой частоты (HF) характеризовало вегетативный баланс (LF/HF, отн. ед.). Активность симпатического отдела вегетативной нервной системы отражали амплитуда моды (AMo как выраженное в процентах отношение частоты наиболее часто встречающихся RR-интервалов) и мощность волн низкой частоты (LF, %). Активность парасимпатического отдела отражали квадратный корень суммы разностей последовательных RR-интервалов сердечного ритма (RMSSD, мс), мощность волн высокой частоты (HF, %) и вариационный

размах (MxDMn). Состояние энерго-метаболического уровня вегетативной регуляции (VLF, %) оценивалось по мощности волн очень низкой частоты. Индекс напряжения регуляторных систем (SI, отн. ед.) рассчитывался по формуле  $AMo \setminus 2 * Mo * Bp$ . По соотношению спектральных компонент вариации сердечного ритма с учетом исходного вегетативного тонуса определялась степень напряжения регуляторных систем. Функциональные резервы организма определялись с учетом динамики параметров variability сердечного ритма при проведении активной ортостатической пробы. Вегетативное обеспечение организма оценивалось по согласованности изменений статистических параметров AMo и MxDMn. На основе исходного вегетативного тонуса, степени напряжения регуляторных механизмов и функциональных резервов делалось заключение о функциональном состоянии и адаптационных возможностях организма.

Диагностика психофизиологических показателей осуществлялась с помощью программно-аппаратного комплекса *Активациометр АЦ-9К*. Активация и функциональная асимметрия полушарий головного мозга оценивались с помощью регистрации кожно-гальванической реакции ладоней рук (изобретение Н. М. Пейсахова и Ю. А. Цигарелли, авторское свидетельство Госкомизобретений СССР № 1568975 от 8 февраля 1990 г.). Уровень психоэмоционального состояния характеризовала суммарная активность полушарий. С помощью данного программно-аппаратного комплекса также определялись время простой зрительно-моторной реакции на световой раздражитель, сила нервных процессов на основе теппинг-теста по Е. П. Ильину [7], реакция на движущийся объект как проявление интегративной функции мозга в деятельности по восприятию времени и пространства, переключение внимания по Горбову – Шульте.

Диагностика эффективности и устойчивости в психической деятельности осуществлялась при помощи корректурного теста Тулуз-Пьерона [8]. Применялся групповой вариант тестирования. Рассчитывались скорость выполнения теста, коэффициент точности его выполнения, устойчивость скорости во времени и устойчивость внимания.

На втором этапе исследований (февраль-март 2014 г.) на основе полученных результатов и работы с литературными источниками для учащихся экспериментального класса были разработаны и внедрены в учебно-воспитательный процесс психофизиологические паспорта. На их основе строились индивидуальные траектории образования для удовлетворения следующих особых по своему характеру потребностей детей: максимально раннее начало специального обучения при выявлении первичного нарушения развития; введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в рабочих программах, адресованных здоровым учащимся; использование специальных методов, приемов и средств обучения, обеспечивающих реализацию «обходных путей» особым образом построенного образования; максимально возможная индивидуализация обучения; обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды; максимальное расширение образовательного пространства.

На заключительном этапе (февраль 2015 г.) была осуществлена оценка эффективности инклюзивного образования учащихся с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья на основе психофизиологического паспорта в сравнении с традиционным подходом.

Результаты исследования были подвергнуты одномерному и многомерному статистическому анализу с помощью программы *Statistica\_6* (*StatSoft*, США). Рассчитывали величины среднего арифметического и стандартного отклонения, проводили корреляционный анализ, достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами оценивали с помощью t-критерия Стьюдента и U-критерия Вилкоксона – Манна – Уитни.

*Инклюзивное образование учащихся с задержкой  
психического развития и ограниченными возможностями  
здоровья на основе психофизиологического паспорта*

**Результаты учебной деятельности и психофизиологическая  
цена обучения учащихся с задержкой психического развития  
и ограниченными возможностями здоровья в условиях  
традиционно построенного инклюзивного образования**

**Результаты учебной деятельности.** Средний показатель успеваемости составил  $3,57 \pm 0,37$  балла, при этом в разрезе отдельных предметов картина выглядит следующим образом: русский язык –  $3,13 \pm 0,42$ ; литература –  $3,25 \pm 0,44$ ; математика –  $3,03 \pm 0,47$ ; ИЗО –  $4,03 \pm 0,65$ ; иностранный язык –  $3,31 \pm 0,47$ ; технология –  $3,94 \pm 0,62$ ; физическая культура –  $4,31 \pm 0,78$ . Если учесть, что основная задача коррекционного образования связана с преодолением отставания в психическом развитии, должна существовать связь результатов учебной деятельности с возрастом. Однако для среднего балла такая связь отсутствует, а из отдельных предметов она обнаружена только для дисциплины «изобразительное искусство» ( $r = 0,359$ ,  $p < 0,05$ ), и то достаточно слабая, а для русского языка такая связь даже отрицательная ( $r = -0,352$ ,  $p < 0,05$ ). Наиболее высокий средний балл успеваемости демонстрируют дети с высокой суммарной активностью полушарий головного мозга ( $r = 0,451$ ,  $p < 0,01$ ), особенно школьники с преобладанием активности левого полушария (левополушарные –  $r = 0,494$ ,  $p < 0,01$ , правополушарные –  $r = 0,381$ ,  $p < 0,05$ ). Из других психофизиологических показателей, обнаруживших связь со средним баллом, можно отметить лабильность нервной системы ( $r = 0,374$ ,  $p < 0,05$ ). Более высокие показатели успеваемости демонстрируют учащиеся, обладающие лучшим функциональным состоянием организма (более низкой частотой сердечных сокращений в покое –  $r = -0,371$ ,  $p < 0,05$ ), с преобладанием в покое и в реакции на ортостатическую пробу активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (вариации



онный размах в покое:  $r = 0,379$ ,  $p < 0,05$ , в ортопробе:  $r = 0,365$ ,  $p < 0,05$ , rMSSD в ортопробе:  $r = 0,392$ ,  $p < 0,05$ , SDNN в ортопробе:  $r = 0,375$ ,  $p < 0,05$ , склонность к ваготонии:  $r = 0,512$ ,  $p < 0,01$ ), меньшей активностью симпатического отдела (амплитуда моды в ортопробе:  $r = -0,353$ ,  $p < 0,05$ ), повышенной активностью гуморального канала регуляции сердечного ритма ( $r = 0,390$ ,  $p < 0,05$ ).

Лучшие успехи в математике демонстрируют девочки ( $r = 0,365$ ,  $p < 0,05$ ), учащиеся, имеющие высокую суммарную активность полушарий головного мозга ( $r = 0,518$ ,  $p < 0,01$ ), особенно левого полушария (левополушарные –  $r = 0,518$ ,  $p < 0,01$ , правополушарные –  $r = 0,491$ ,  $p < 0,01$ ), дети, склонные к ваготонии ( $r = 0,423$ ,  $p < 0,05$ ).

Успехов в русском языке добиваются в основном учащиеся с более низкой активностью симпатических центров продолговатого мозга (LF –  $r = -0,654$ ,  $p < 0,01$ ) и более низким систолическим артериальным давлением ( $r = -0,366$ ,  $p < 0,05$ ).

Достижения в литературе обнаруживают хорошую связь с суммарной активностью полушарий головного мозга ( $r = 0,506$ ,  $p < 0,01$ ), активностью правого и левого полушарий (левополушарные –  $r = 0,503$ ,  $p < 0,01$ , правополушарные –  $r = 0,485$ ,  $p < 0,01$ ), более низким систолическим артериальным давлением ( $r = -0,351$ ,  $p < 0,05$ ).

Самые обширные связи с психофизиологическими и физиологическими показателями выявлены для предмета «изобразительное искусство». Здесь успехов добиваются преимущественно девочки ( $r = 0,472$ ,  $p < 0,01$ ), учащиеся с высокой подвижностью нервной системы и хорошей ручной координацией ( $r = 0,505$ ,  $p < 0,01$ ), дети, обладающие повышенной активностью парасимпатического (ЧСС в покое:  $r = -0,433$ ,  $p < 0,05$ ; rMSSD:  $r = 0,497$ ,  $p < 0,01$ , LF/HF:  $r = -0,495$ ,  $p < 0,01$ , HF:  $r = 0,506$ ,  $p < 0,01$ , HF %:  $r = 0,607$ ,  $p < 0,01$ ) и пониженной активностью симпатического (LF %:  $r = -0,607$ ,  $p < 0,01$ ) отделов вегетативной нервной системы, с меньшей активностью центральных эрготропных и гуморально-метаболических механизмов регуляции сердечного ритма (VLF/HF:

$r = -0,463$ ,  $p < 0,01$ ), повышенной активностью гуморального канала регуляции ( $r = 0,446$ ,  $p < 0,05$ ).

Для иностранного языка в основном характерны связи с функциональным состоянием учащихся (артериальное давление систолическое:  $r = -0,441$ ,  $p < 0,05$ , диастолическое:  $r = -0,350$ ,  $p < 0,05$ , ЧСС в покое:  $r = -0,426$ ,  $p < 0,05$  и ортопробе:  $r = -0,388$ ,  $p < 0,05$ , склонность к ваготонии:  $r = 0,501$ ,  $p < 0,01$ , активность гуморального канала:  $r = 0,472$ ,  $p < 0,01$ ).

По учебному предмету «технология» наибольших успехов добиваются школьники с высокой суммарной активностью полушарий головного мозга ( $r = 0,427$ ,  $p < 0,05$ ) и выраженной функциональной асимметрией ( $r = 0,398$ ,  $p < 0,05$ ) в сторону преобладания активности левого полушария ( $r = 0,496$ ,  $p < 0,01$ ). Имеется также связь со скоростью двигательной реакции левой руки ( $r = 0,353$ ,  $p < 0,05$ ).

Успехов в физической культуре добиваются дети, имеющие лучшую сократительную способность сердца (диастолическое артериальное давление:  $r = -0,450$ ,  $p < 0,01$ ), более высокую активность парасимпатического (SDNN:  $r = 0,411$ ,  $p < 0,05$ , вариационный размах в покое:  $r = 0,444$ ,  $p < 0,05$  и ортопробе:  $r = 0,475$ ,  $p < 0,01$ , rMSSD:  $r = 0,447$ ,  $p < 0,05$ , HF:  $r = 0,438$ ,  $p < 0,05$ , вегетативный индекс:  $r = -0,484$ ,  $p < 0,01$ ) и более низкую – симпатического (амплитуда моды в покое:  $r = -0,384$ ,  $p < 0,05$  и ортопробе:  $r = -0,423$ ,  $p < 0,05$ , стресс-индекс:  $r = -0,393$ ,  $p < 0,05$ ) отделов вегетативной нервной системы, более высокую активность центральных эрготропных и гуморально-метаболических механизмов регуляции сердечного ритма, отвечающих за адаптацию (VLR в покое:  $r = 0,431$ ,  $p < 0,05$  и ортопробе:  $r = 0,452$ ,  $p < 0,01$ ), обладающие высокой лабильностью нервной системы и хорошей ручной координацией ( $r = 0,375$ ,  $p < 0,05$ ).

**Психоэмоциональная и физиологическая цена обучения.** Уровень психоэмоционального напряжения в изученной группе составил  $154,3 \pm 90,9$  усл. ед., что характеризуется как чрезмерно высокий показатель. Высокий уровень психоэмоционального напряжения коррелирует с успеваемостью по таким предме-

там как литература ( $r = 0,506$ ,  $p < 0,01$ ), математика ( $r = 0,518$ ,  $p < 0,01$ ), технологии ( $r = 0,427$ ,  $p < 0,05$ ), и со средним баллом учебы ( $r = 0,451$ ,  $p < 0,01$ ). Стресс-индекс составляет в покое  $209,8 \pm 201,1$  усл. ед., а в ортопробе  $363,2 \pm 398$  усл. ед., что также является высоким показателем. Он имеет достоверную связь с систолическим ( $r = 0,350$ ,  $p < 0,05$ ) и диастолическим ( $r = 0,441$ ,  $p < 0,05$ ) артериальным давлением, наиболее ярко проявляется у учащихся, проявляющих тенденцию к запаздыванию в реакции на движущийся объект ( $r = 0,786$ ,  $p < 0,01$ ), отрицательно связан с активностью гуморального канала регуляции ритма сердца ( $r = -0,471$ ,  $p < 0,01$ ) и имеет многочисленные связи с другими показателями ритмограммы сердца.

Удовлетворительная физиологическая адаптация характерна только для 28,9 % изученной группы школьников, 44,7 % учащихся имеют напряжение механизмов адаптации, а 26,4 % – неудовлетворительную адаптацию. При этом только 13,2 % школьников имеют нормальное состояние систем регуляции. Все остальные имеют те или иные нарушения регуляции:

- регуляция с увеличенным влиянием парасимпатического отдела (21,1 %);
- регуляция с увеличенным влиянием симпатического отдела (39,5 %);
- напряжение систем регуляции за счет значительно увеличенного влияния симпатического отдела (2,6 %);
- напряжение систем регуляции за счет рассогласования влияний симпатического и парасимпатического отделов (15,8 %);
- высокое напряжение систем регуляции за счет значительного рассогласования влияний симпатического и парасимпатического отделов (2,6 %);
- очень высокое напряжение систем регуляции за счет одновременного снижения тонуса симпатического и парасимпатического отделов и централизации регуляции (5,6 %).

**Психофизиологические особенности учащихся.** Одним из наиболее доступных и информативных методов определения функционального состояния центральной нервной системы в психофизиологии учебной деятельности явля-

ется статистический анализ латентных периодов простой сенсомоторной реакции. Она отражает интегральные характеристики ЦНС человека, так как при ее реализации задействованы важнейшие системы – зрительная и кинестетическая, позволяющие выполнять сложные двигательно-опознавательные акты. Среднее время реакции для левой руки составило  $326,8 \pm 72,7$  мсек, а для правой –  $331,2 \pm 70,3$ , что характеризуется как инертная нервная система. Время реакции коррелирует со временем переключения внимания (для левой руки  $r = 0,484$ ,  $p < 0,01$ , для правой  $r = 0,414$ ,  $p < 0,05$ ), количеством движений, совершаемых кистью за 5 сек (для левой руки  $r = -0,350$ ,  $p < 0,05$ , для правой  $r = -0,358$ ,  $p < 0,05$ ).

Индивидуальные вариации динамической стороны психической жизни обусловлены в первую очередь силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов. Результаты изучения силы нервных процессов с помощью компьютерного варианта теппинг-теста по Е. П. Ильину свидетельствуют, что средний коэффициент силы/слабости нервных процессов составляет  $24,78 \pm 12,12$  усл. ед., что означает среднюю степень выраженности слабости нервной системы.

Количество движений, которые живая система может осуществлять в единицу времени, служит характеристикой ее лабильности. Повышение максимальной частоты движений является результатом усвоения ритма функциональной системой и отражает повышение лабильности нервных центров и исполнительных органов. В этой связи представляет интерес динамика изменений максимальной частоты движений кисти за 5 сек у школьников. Актуальность этого показателя объясняется еще и тем, что кисть является «орудием труда», особенно учебного. Средняя величина данного показателя в изученной группе детей составила  $29,70 \pm 4,65$  движений и характеризуется как низкая. При этом данный показатель продемонстрировал самые обширные корреляционные связи с другими параметрами. Он зависит от возраста ( $r = 0,646$ ,  $p < 0,01$ ) и напрямую связан со средним баллом ( $r = 0,356$ ,  $p < 0,05$ ) и успеваемостью по таким предметам как физкультура ( $r = 0,375$ ,  $p < 0,05$ ) и особенно изобразительное искусство ( $r = 0,505$ ,  $p < 0,01$ ). Из психофизиологических параметров он достоверно связан с

точностью обработки информации ( $r = 0,366$ ,  $p < 0,05$ ), временем переключения внимания ( $r = 0,500$ ,  $p < 0,01$ ), точностью в тесте «Реакция на движущийся объект» ( $r = 0,679$ ,  $p < 0,01$ ), скоростью двигательной реакции (для левой руки  $r = -0,350$ ,  $p < 0,05$ , для правой  $r = -0,358$ ,  $p < 0,05$ ). Из физиологических показателей он выше у детей с лучшим функциональным состоянием (ЧСС:  $r = -0,475$ ,  $p < 0,01$ ), более активным гуморальным каналом регуляции сердечного ритма (M:  $r = 0,464$ ,  $p < 0,01$ ), повышенным тонусом парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (SDNN:  $r = 0,350$ ,  $p < 0,05$ , вариационный размах:  $r = 0,350$ ,  $p < 0,05$ , rMSSD:  $r = 0,406$ ,  $p < 0,05$ , HF:  $r = 0,391$ ,  $p < 0,05$ , HF %:  $r = 0,460$ ,  $p < 0,01$ ), меньшей активностью симпатического отдела (LF/HF:  $r = -0,372$ ,  $p < 0,05$ , LF %:  $r = -0,460$ ,  $p < 0,01$ ), меньшей площадью переходного процесса ритмограммы сердца в ортопробе ( $r = -0,353$ ,  $p < 0,05$ ).

Важной стороной индивидуальности является функциональная асимметрия полушарий. Функции каждого полушария имеют свою специфику, накладывающую отпечаток на учебную деятельность. Каждое полушарие, участвуя в какой-либо деятельности, использует свою знаковую модель мира. В правом полушарии сосредоточены механизмы непосредственного восприятия действительности (оперирование зрительными, слуховыми, осязательными, обонятельными и другими образами). Левое полушарие строит символическую знаковую систему, благодаря которой возможно понятийное отражение действительности. Взаимодействие знаковых систем правого и левого полушарий является одним из кардинальных принципов психической деятельности. Различные виды деятельности обеспечиваются преимущественно «левополушарным» или «правополушарным» мышлением. Существенная асимметрия, не соответствующая характеру деятельности, нередко свидетельствует о неоптимальном мышлении при решении той или иной учебной и профессиональной задачи.

В нашем исследовании функциональная асимметрия определялась по степени активации полушарий головного мозга. Показатель активации того или иного полушария зависит от количества активированных нейронов и степени их

возбуждения. Если активация одного полушария преобладает, можно говорить о наличии функциональной асимметрии. Если полушария активированы одинаково – о межполушарной уравновешенности. Результаты анализа межполушарной асимметрии обнаружили преобладание в выборке правополушарных детей (правополушарные – 45,4 %, левополушарные – 34,1 %, амбидекстры – 20,5 %). Смещение показателя функциональной асимметрии в сторону левого полушария способствует лучшей успеваемости по технологиям ( $r = 0,398$ ,  $p < 0,05$ ) и лучшей скорости двигательной реакции правой руки ( $r = -0,382$ ,  $p < 0,05$ ).

В реакциях на движущейся объект (РДО) раскрываются особенности интегративной функции мозга в деятельности по восприятию времени и пространства. При этом включаются физиологические механизмы, обеспечивающие все большую точность за счет координации многих подсистем (зрительного, слухового, двигательного анализаторов), объединенных для решения поставленной задачи. В данной группе средний показатель точности составил  $51,47 \pm 31,91$  ед., что соответствует среднему уровню. Точность в тесте РДО связана с такими психофизиологическими показателями как переключение внимания ( $r = 0,472$ ,  $p < 0,01$ ), количество движений в теппинг-тесте ( $r = -0,524$ ,  $p < 0,01$ ), в большей мере тенденцией к упреждению ( $r = 0,632$ ,  $p < 0,01$ ), чем к запаздыванию ( $r = 0,422$ ,  $p < 0,05$ ). При этом лучшие показатели в тесте демонстрировали учащиеся с меньшим пульсом ( $r = 0,355$ ,  $p < 0,05$ ), более высоким артериальным давлением ( $r = -0,391$ ,  $p < 0,05$ ), с большей активностью гуморального канала регуляции сердечного ритма ( $r = -0,353$ ,  $p < 0,05$ ), оптимальным вегетативным обеспечением функций.

**Психическая работоспособность детей.** Формирование психики ребенка непосредственно связано с темпами роста и созревания его головного мозга. Наличие каких-либо отклонений в этом процессе, его частичное нарушение приводит и к различным осложнениям в психическом развитии. Важную информацию о психической работоспособности ребенка дает тест Тулуз-Пьерона, позволяющий в зависимости от скорости и точности обработки информации опреде-

лять наличие минимальных мозговых дисфункций. Результаты исследования свидетельствуют, что если скорость обработки информации в изученной группе ничем не отличается от показателей здоровых детей ( $49,2 \pm 9,4$  – хороший уровень), то точность обработки информации соответствует патологическому уровню ( $0,886 \pm 0,092$ ). При этом выделяются следующие патологические типы:

- астенический (дети с исключительно повышенной утомляемостью в психической деятельности) – 11,0 %;
- реактивный (гиперактивные дети с неуправляемой реактивностью, сочетающейся с повышенной возбудимостью, переключаемостью и утомляемостью) – 9,3 %;
- ригидный (дети с замедленностью действий, речи, реакций) – 9,3 %;
- активный (дети, которые активно включаются в деятельность, но работающие недолго в связи с быстрой утомляемостью) – 5,6 %;
- субнормальный (дети с низким объемом памяти и произвольного внимания) – 64,8 %.

### **Оценка эффективности инклюзивного образования учащихся с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья на основе психофизиологического паспорта**

Повторные исследования после годичного использования психофизиологических паспортов позволяют говорить о безусловно позитивных результатах исследования (табл. 1). Так, у детей экспериментальной группы увеличился общий уровень нейрогуморальной регуляции, снизилась избыточная активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и возросла – парасимпатического. Уменьшилась централизация кровообращения. В область нормальных значений вернулся стресс-индекс. В то же время уровень психоэмоционального напряжения достоверно не изменился, хотя и намечалась тенденция к его снижению. Повысилась активность энергеметаболического уровня регуляции деятельности сердца. Это свидетельствует о том, что адаптация к условиям таким образом по-

строенного инклюзивного образования имеет свою энергетическую цену и требует дополнительной здоровьесберегающей поддержки учащихся.

Таблица 1

**Влияние инклюзивного образования на основе психофизиологических паспортов на состояние учащихся**

Показатели M±σ	Контрольная группа (n = 23)		Экспериментальная группа (n = 21)	
	до	после	до	после
<i>Общий уровень нейрогуморальной регуляции</i>				
SDNN (мс)	0,058±0,034	0,064±0,022	0,046±0,019	0,062±0,02*
TP (мс <sup>2</sup> )	4487±3457	5939±4007*	3661±3073	5602±4703*
<i>Вегетативный баланс</i>				
LF \ HF (y. e.)	2,04±1,46	2,16±0,77	2,38±1,57	2,38±2,50
<i>Состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы</i>				
Амо (%)	34,0±9,5	44,3±21,1*	45,2±14,4	35,7±13,6*
<i>Состояние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы</i>				
rMSSD (мс)	0,068±0,025	0,066±0,050	0,049±0,028	0,065±0,02*
Вариационный размах (мс)	0,303±0,091	0,56±0,103*	0,221±0,092	0,307±0,12*
<i>Состояние энергеметаболического уровня</i>				
VLF (мс <sup>2</sup> )	1695±1535	2052±1612	1244±825	2198±2048*
Стресс-индекс (y. e.)	183±129	174±166	182±111	100±75,5*
<i>Психофизиологические показатели</i>				
Переключение внимания (сек)	24,9±101,6	220,7±91,1	259,6±98,7	191,6±61,8*
Точность в тесте РДО (y. e.)	47,4±31,0	41,1±21,3	49,3±27,6	36,5±10,4*
Вариационный размах в тесте РДО (y. e.)	91,6±55,1	78,7±46,7	92,8±61,8	65,4±34,4*
Время двигат. реакции (левая рука, мск)	283,4±61,1	260,2±29,0*	337,8±74,5	285,0±42,1*
Время двигат. реакции	269±41	256±29	337,8±63,9	304,7±29,1*



(правая рука, мск)				
Активность левого полушария (у. е.)	71,1±30,7	73,8±43,0	80,3±40,6	69,4±43,7
Активность правого полушария (у. е.)	74,5±44,1	73,2±38,9	78,3±38,2	81,9±40,8
Уровень психоэмоционального напряжения (у. е.)	202,6±87,9	190,4±98,4	158,6±75,9	151,3±75,9
<i>Психическая работоспособность</i>				
Скорость обработки информации	45±17	49±14	49±9	50±10
Точность обработки информации	0,59±0,055	0,940±0,078	0,886±0,092	0,093±0,041*
<i>Показатели учебной деятельности</i>				
Успеваемость (балл)	4,32±0,41	4,29±0,49	3,57±0,37	3,87±0,33*

\* Различия достоверны при  $p < 0,05$ .

Наиболее существенный прогресс наблюдался среди психофизиологических показателей: улучшились переключение внимания, точность и вариационный размах в реакции на движущийся объект, скорость простой двигательной реакции. Это создало предпосылки для повышения психической работоспособности, результативности образовательного процесса и формирования рационального стиля учебной деятельности.

### ***Заключение***

Интеграция детей с особыми образовательными потребностями в массовые образовательные учреждения – это глобальный общественный процесс.

Как свидетельствуют наши исследования, ценой совместного обучения на первых порах может стать дополнительное физиологическое и психоэмоциональное напряжение детей с ограниченными возможностями здоровья. Так, в условиях традиционно построенного инклюзивного образования дети с задерж-

кой психического развития и ограниченными возможностями здоровья имеют чрезмерно высокий уровень психоэмоционального напряжения. Удовлетворительная физиологическая адаптация характерна только для 28,9 % учащихся, при этом только 13,2 % школьников имеют нормальное состояние систем регуляции.

Результаты оценки исходных психофизиологических показателей свидетельствуют, что дети с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья характеризуются в основном слабой инертной нервной системой с низкой лабильностью и преобладанием правополушарного мышления. В то же время интегративная функция мозга в деятельности по восприятию времени и пространства ничем не отличается от таковой у здоровых учащихся.

При традиционно построенном инклюзивном образовании скорость обработки информации у детей в изученной группе соответствует хорошему уровню и ничем не отличается от показателей здоровых детей. В то же время точность обработки информации соответствует патологическому уровню. Средний балл успеваемости хотя и уступает свойственному здоровым детям, однако прямых корреляционных связей с показателями психической работоспособности не имеет. Отсутствие корреляционных связей между результатами учебной деятельности и возрастом свидетельствует, что основная задача коррекционного образования, связанная с преодолением отставания в психическом развитии, решается недостаточно эффективно.

С целью повышения эффективности инклюзивного образования детей с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья нами разработан психофизиологический паспорт учащихся, позволяющий педагогу выявить те стороны психофизиологии детей, на которые можно было бы опереться в процессе образовательной деятельности.

Использование психофизиологических паспортов позволило частично оптимизировать состояние детей. Это выразилось в увеличении общего уровня нейрогуморальной регуляции, снижении избыточной активности симпатическо-

го отдела вегетативной нервной системы, уменьшении централизации кровообращения, нормализации стресс-индекса. В то же время повышение активности энергометаболического уровня и сохраняющаяся высокая суммарная активность полушарий головного мозга говорят о необходимости дальнейших усилий по снижению цены адаптации данной группы детей.

Влияние инклюзивного образования на основе психофизиологического паспорта здоровья выразилось в улучшении переключения внимания, точности в реакции на движущийся объект, скорости простой двигательной реакции. Это создает предпосылки для повышения результативности образовательного процесса и формирования рационального стиля учебной деятельности.

Психолого-педагогическое и медико-социальное сопровождение учащихся с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья с использованием психофизиологических паспортов способствовало улучшению психической работоспособности, что выразилось в увеличении как скорости, так и точности обработки информации. Это, в свою очередь, создало предпосылки для повышения результатов учебной деятельности

В настоящее время предложенный нами подход активно внедряется в учебно-воспитательный процесс Белоярской СОШ № 3 и рекомендован для внедрения в деятельность других образовательных учреждений региона. Продолжается работа по его совершенствованию.

#### *Список библиографических ссылок*

1. Выводы и рекомендации 48-й сессии международной конференции по образованию (МКО) : Инклюзивное образование: путь в будущее. URL: [http:// www.ibe.unesco.org](http://www.ibe.unesco.org) (дата обращения: 28.04.2015).

2. *Карпенкова И. В.* Тьютор в инклюзивной школе. М., 2010. С. 12.

3. *Алёхина С. В., Новикова Н. В., Казакова Л. А.* Инклюзивное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные образовательные технологии в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Красноярск, 2013. С. 71–95.

4. *Сорокоумова С. Н.* Психологические особенности инклюзивного обучения // Изв. Самар. Науч. центра Рос. академии наук. 2010. Т. 12. № 3. С. 134–136.

5. *Шипицина Л. М.* Интеграция и инклюзия: проблемы и перспективы // Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения : материалы всерос. форума, 20–21 сент. 2010 г. СПб., 2010. С. 14–18.

6. *Баевский Р. М., Иванов Г. Г.* К проблеме стандартизации заключений при анализе variability сердечного ритма // Variability сердечного ритма : Теоретические аспекты и практическое применение : тез. докл. междунар. симп. Ижевск, 2003. С. 169–171.

7. *Ильин Е. П.* Психология воли. СПб., 1998.

8. *Ясюкова Л. Я.* Оптимизация обучения и развития детей с ММД : Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций : метод. рук-во. СПб., 2000.

*В. В. Повторейко, М. Н. Мальков*

## ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН СТАРШЕ 45 ЛЕТ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

### *Введение*

**Актуальность.** Известно, что процесс старения многообразен [1]. С возрастом повышается вероятность возникновения ишемических инсультов [2], снижаются функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, особенно при выполнении физических нагрузок. Со стороны органов пищеварения изменения проявляются в ослаблении моторной и секреторной функции желудка и кишечника, приводящем к запорам [3]. Повышается уровень холестерина и увеличивается вероятность образования атеросклеротических бляшек [4]. Такие физиологические и морфологические изменения у взрослых людей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре (далее – Югре) усугубляются специфическими климатогеографическими условиями этого региона [5]. В то же время известно, что регулярные занятия физическими упражнениями снижают риск возникновения заболеваний, в том числе таких как рак толстой кишки [6], инсу-

линнезависимый диабет [7], остеопороз [8], гипертония и инфаркт миокарда [10], а также замедляют процессы старения организма в целом. Однако югорскими учеными установлено, что большая часть населения региона ведет малоактивный образ жизни [11]. Старение организма человека необратимо, однако замедлению его процессов может способствовать благотворное влияние регулярных занятий физическими упражнениями; однако большая часть населения по разным причинам ведет малоподвижный образ жизни. Поэтому возникает необходимость коррекции низкой физической активности, улучшения показателей функционального состояния организма людей второго зрелого возраста в условиях ХМАО-Югры.

**Цель исследования** – изучить влияние регулярных физических упражнений на показатели функционального состояния организма женщин второго зрелого возраста в условиях ХМАО-Югры.

**Задачи исследования:**

– Провести анализ научно-методической литературы по вопросу физической активности и функционального состояния организма женщин во втором зрелом возрасте.

– Провести тестирование, направленное на определение функционального состояния организма женщин старше 45 лет в условиях Югры.

– На основе разработанного комплекса физических упражнений провести регулярные оздоровительные занятия, способствующие улучшению функциональных возможностей организма женщин старше 45 лет в условиях Югры.

**Научная новизна и практическая значимость работы.** Нами было разработано внешнее управляющее воздействие в виде регулярных оздоровительных занятий физическими упражнениями на базе Сургутского госуниверситета, позволяющее в сочетании с медико-биологическим контролем осуществлять коррекцию уровня физической активности и функционального состояния организма женщин старше 45 лет из числа сотрудников университета.

## ***Организация и методы исследования***

**Участники исследования.** Исследования проводились в Сургутском госуниверситете (СурГУ). Участниками исследования стали 20 женщин в возрасте  $50,1 \pm 5,55$  лет, являющиеся его сотрудницами. Все они были отобраны для исследования случайным образом и распределены на экспериментальную группу (оказывалось влияние внешним управляющим воздействием в специально организованных условиях,  $n = 10$ ) и контрольную группу (занимались самостоятельно от случая к случаю,  $n = 10$ ) при помощи процедуры рандомизации.

В настоящей работе использовались следующие **методы**:

- Тестирование функционального состояния организма женщин старше 45 лет [9].
- Эксперимент (внешнее управляющее воздействие).
- Метод математической статистики.

### **Тестирование функционального состояния организма женщин старше 45 лет**

Рассмотрим перечень показателей психофизического состояния человека, регистрируемых в состоянии относительного физиологического покоя и после выполнения стандартизированных проб и заносимых в компьютерную программу [9].

Общие данные:

- фамилия, имя, отчество участника исследования;
- возраст, пол, дата и время занесения данных в анкету.

Морфофункциональные показатели:

- рост стоя, см;
- масса тела, кг;
- окружность (обхват) грудной клетки в паузе, на вдохе и выдохе, см;
- окружность талии, см;
- окружность бедер, см;

- окружность запястья, см;
- кистевая динамометрия (правая и левая), кг;
- частота сердечных сокращений, уд/мин;
- артериальное давление, мм. рт. ст.;
- жизненная емкость легких, мл;
- проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), сек;
- ортостатическая проба (изменение величины сердечных сокращений), уд/мин;
- определение аэробной выносливости;
- оценка адаптационного потенциала системы кровообращения;
- оценка уровня тревожности;
- оценка состояния вестибулярного аппарата.

Была проведена **стандартная антропометрия**, включающая регистрацию показателей роста стоя, массы тела, окружности грудной клетки (вдох, выдох, пауза), талии, бедер, запястья.

**Кистевая динамометрия** проводилась в положении стоя. Обследуемый захватывал рукой динамометр шкалой к ладони (чтобы при сжатии не задерживать стрелку пальцами). Затем без напряжения в плече вытягивал руку в сторону и сжимал динамометр с максимальной силой (не разрешалось сходить с места и сгибать руку в локтевом суставе). Результат оценивался по лучшей (максимальной) из двух-трех попыток.

В состоянии относительного физиологического покоя регистрировали величины частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), систолического и диастолического артериального давления (по Короткову).

**Жизненную емкость легких** определяли при помощи электронного спирометра фирмы *Microlab*.

**Задержку дыхания на вдохе** определяли при помощи пробы Штанге. Так, обследуемый в положении сидя делал глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (в объеме приблизительно 80 % от максимального), закрывал рот и одновремен-

но зажимал пальцами нос, задерживал дыхание. Измерялось максимальное время, в течение которого обследуемый может не дышать. Секундомер включается в конце вдоха и выключается, когда дыхание возобновляется.

**Ортостатическую пробу** (по Морхаузу) проводили при переходе из положения сидя в положение стоя. В ходе пробы измеряется частота сердечных сокращений в положении сидя на стуле, затем обследуемый встает, и частота сердечных сокращений измеряется в конце первой минуты после подъема. Рассчитывается величина разности ЧСС стоя — ЧСС сидя.

Допуск к тестированию аэробной выносливости определяли по опроснику «Здоровье» и на основании следующих величин: частота сердечных сокращений, артериальное давление в состоянии относительного физиологического покоя, масса тела и ортопроба.

**Аэробная выносливость** оценивалась с помощью сит-теста, представляющего собой циклическое движение «сесть-встать», выполняемое в течение трех минут в темпе, задаваемом метрономом. Высота сиденья (стула, табуретки и т. п.) подбиралась в соответствии с ростом испытуемого таким образом, чтобы угол между бедрами и голенью в положении сидя составлял 90°. Рекомендуемая высота сиденья стула в зависимости от роста обследуемого указана ниже (табл. 1). Увеличение высоты сиденья обеспечивалось за счет плоских накладок толщиной 5 см. При проведении сит-теста обязательным являлось промежуточное положение испытуемого, при котором он опирался руками на колени.

Таблица 1

**Соотношение роста испытуемого и высоты стула  
при выполнении сит-теста**

Рост обследуемого (см)	Высота сиденья (см)
150—175	43 (высота стандартного стула)
176—185	48
186—195	53
196 и более	58



**Процедура проведения теста.** После небольшого отдыха (около пяти минут без помех, отвлекающих звуков и световых раздражителей) у обследуемого, сидящего в покое, измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС покоя). Если она оказывается более 100 ударов в минуту или если разность ЧСС между положением стоя и сидя в ортопробе составляет более 20 уд/мин, тест не проводится. По решению инструктора ортопроба может не проводиться, и тестирование сразу начинается с нагрузки. В темпе, задаваемом метрономом, испытуемый садится и встает со стула в течение трех минут. В конце третьей минуты он остается в положении стоя, и вновь производится измерение ЧСС с нагрузкой за 10 сек, затем полученная величина умножается на шесть. После этого обследуемый садится и отдыхает 1 мин, в конце которой проводится третье измерение ЧСС (ЧСС восстановления). Уровень аэробной выносливости оценивается по величине индекса (в условных единицах), рассчитываемого по формуле: *Индекс выносливости* =  $(\text{ЧСС пок} \times \text{ЧСС нагр} + \text{ЧСС восп} - 200) / 10$ . Циклические движения (приседания) совершаются по сигналу метронома в заданном темпе (табл. 2).

Таблица 2

**Темп движений при тестировании  
аэробной выносливости с использованием сит-теста**

Категория обследуемых	Число циклов / сигналов в минуту		
	1-я минута	2-я минут*	3-я минута
Мужчины	20/40	27/54	33/66
Женщины	18/36	26/52	33/66

*Примечание:* при тестировании с равномерной нагрузкой темп движений в течение 3 мин задается по режиму второй минуты.

Также был рассчитан индекс адаптационного потенциала системы кровообращения по следующей формуле:  $(0,011 \cdot \text{ЧСС, уд/мин}) + (0,014 \cdot \text{САД, мм. рт. ст.}) + (0,008 \cdot \text{ДАД, мм. рт. ст.}) + (0,014 \cdot \text{возраст}) + (0,009 \cdot \text{масса тела, кг}) - (0,009 \cdot \text{рост, см}) - 0,27$ .

**Оценку уровня тревожности** проводили с помощью опросника Спилбергера – Ханина. Цель тестирования — определение уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность).

**Оценка состояния вестибулярного аппарата** производилась с помощью теста Ромберга. Обследуемым предлагалось удерживать равновесие в положении стоя на левой ноге (при этом стопа правой ноги фиксируется на уровне коленной чашечки опорной ноги) с закрытыми глазами, руки опущены. Фиксировалось время удержания равновесия. Не разрешалось сдвигать стопу опорной ноги. Засчитывался лучший по времени результат из двух попыток.

**Внешнее управляющее воздействие** было представлено в виде физических нагрузок динамического характера. Управляющее воздействие (независимая переменная) представляло собой совокупность оздоровительных тренировочных занятий с использованием физических упражнений аэробной и силовой направленности. Указанные упражнения сочетались с дыхательными упражнениями и стретчингом. Занятия проводились два-три раза в неделю по 40–50 мин в течение 24 недель.

Упражнения были направлены на повышение выносливости мышц плечевого пояса и рук; ягодичных мышц и мышц ног; мышц брюшного пресса; мышц спины и задней поверхности бедер; повышение аэробной (общей) выносливости организма занимающихся.

Оздоровительные занятия проводились традиционной форме.

*Вводно-подготовительная часть.* Выполнение аэробной физической нагрузки на специальных тренажерах (велозергометр, эллиптический тренажер либо бег в умеренном темпе) при ЧСС 110–130 уд/мин в течение 10–15 мин, затем традиционных физических упражнений общеразвивающего характера (5–8 мин).

*Основная часть.* Выполнение физических упражнений в динамическом режиме мышечных сокращений по круговой системе. Работа в этой части занятия производилась при ЧСС в диапазоне 120–150 уд/мин.

*Заключительная часть.* Восстановление организма и расслабление. Ходьба с восстановлением дыхания, «валяние» на фитболе, упражнения на растяжку.

**Метод математической статистики.** Описательную статистику (определение среднего арифметического, стандартного отклонения) и установление статистически значимых различий (критерий Стьюдента, Вилкоксона при  $p \leq 0,05$ ) проводили при помощи пакета статистических программ *Statistica*.

***Оценка влияния регулярных физических упражнений  
на показатели функционального состояния организма  
женщин старше 45 лет***

В ходе проведения оздоровительных занятий ЧСС женщин в основной части занятия находилась в границах 120–150 уд/мин. До начала воздействий между группами участвующих в эксперименте статистически значимых различий не обнаружено.

Через 24 недели регулярных занятий (участницы экспериментальной группы) наблюдалась тенденция к уменьшению массы тела в среднем на 3,3 %, окружности (обхвата) талии – на 2,28 %, окружности грудной клетки: пауза – 1,55 %, на вдохе – 1,2 %, на выдохе – 2,21 % (табл. 3). Эта тенденция может быть связана с уменьшением толщины подкожно-жировой складки.

**Антропометрические показатели участниц  
экспериментальной группы (X±SD)**

Показатели	ВУВ (24 недели)			
	ЭГ (n = 10)		КГ (n = 10)	
	до	после	до	после
Возраст, лет	49,4±4,35	50,2±4,29	50,7±6,73	51,4±6,85
Рост, см	161,0±8,10	160,9±8,03	163,8±6,25	163,9±6,26
Масса тела, кг	75,1±17,78	72,7±17,08	76,5±13,49	78,4±13,79
ОГК, вдох, см	101,3±11,87	100,1±10,52	102,3±6,88	101,7±6,62
ОГК, выдох, см	97,1±12,78	95,0±11,67	98,3±7,39	97,7±6,80
ОГК, пауза, см	98,6±12,07	97,1±11,28	99,9±7,40	99,8±6,73
Окружность талии, см	89,6±13,52	87,6±13,12	90,3±11,94	90,8±12,69
Окружность бедер, см	105,2±9,93	105,2±8,94	110,0±10,80	110,4±10,53
Окружность запястья (правого), см	17,4±1,07	17,3±1,16	18,0±1,76	18,0±1,76

*Примечание:* X – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение; ОГК – окружность грудной клетки.

У участниц контрольной группы исследования, напротив, наблюдалась тенденция к увеличению величины массы тела в среднем на 2,48 %, либо изменения антропометрических показателей практически отсутствовали (табл. 4).

Установлено, что до начала регулярных занятий интегральный показатель аэробной выносливости испытуемых соответствовал среднему уровню, адаптационный потенциал системы кровообращения соответствовал напряжению механизмов адаптации.

## Показатели функционального состояния организма женщин старше 45 лет (n = 20)

Показатели	Внешнее управляющее воздействие (24 недели)				
	ЭГ (n = 10)		КГ (n = 10)		
	до	после	до	после	
	1	2	3	4	
ЧСС_П, уд/мин	70,4±10,01	71,5±7,49	76,5±9,34	76,2±10,10	
ЧСС_Н, уд/мин	132,8±15,04	130,7±14,74	140,4±15,06	142,8±14,56	
ЧСС_В, уд/мин	90,2±14,09	89,5±17,58	101,7±10,57	98,2±14,37	
ЧСС_ортопроба, уд/мин	81,2±14,37	82,9±10,45	84,9±10,75	85,1±9,67	
САД, мм рт. ст.	129,1±9,87	124,8±13,48	122,7±8,43	121,5±5,74	
ДАД, мм рт. ст.	82,9±9,87	80,3±10,47	78,6±5,74	80,1±4,12	
Кистевая динамометрия, кг	правая	22,5±4,99	21,3±5,48	21,4±6,10	21,9±5,86
	левая	19,7±4,47	19,4±4,30	18,6±5,83	19,9±5,0
ЖЕЛ, мл	2882±591,5	3082±474,7	3048±470,9	3121±453,6	
Проба Штанге, сек	39,0±10,36	54,6±13,18 <b>(p 2,1)</b>	42,0±17,83	48,8±15,23	
Аэробная выносливость, усл. ед.	9,3±3,27	9,1±3,72	11,9±2,76	11,7±3,47	
АПСК, усл. ед.	2,9±0,26	2,6±0,27 <b>(p 2,1; p 2,4)</b>	2,8±0,32	2,9±0,21	

*Примечания:* ЭГ – экспериментальная группа (внешнее управляющее воздействие); КГ – контрольная группа (без внешнего управляющего воздействия); ЧСС\_П – частота сердечных сокращений в покое, ЧСС\_Н – частота сердечных сокращений после физической нагрузки, ЧСС\_В – частота сердечных сокращений в восстановительном периоде, ЧСС\_ортопроба – частота сердечных сокращений в ортопробе, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление, ЖЕЛ – жизненная емкость легких, АПСК – адаптационный потенциал системы кровообращения, усл. ед. Обозначение **(p 2,1)** указывает на статистически значимые различия (при  $p \leq 0,05$ ) между показателями в соответствующих столбцах, в данном случае статистически значимые различия по показателю пробы Штанге (столбцы 1 и 2).

Через 24 недели у испытуемых, занимавшиеся физическими упражнениями регулярно, было отмечено повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма. Наблюдались также незначительная тен-

денция к улучшению (в среднем на 1,6 %) по показателю величины ЧСС после выполнения стандартизированной физической нагрузки в виде приседаний в течение трех минут с определенной скоростью под метроном величины жизненной емкости легких на 6,94 %, статистически значимое улучшение времени задержки дыхания на вдохе с приростом на 40 %, снижение показателей систолического и диастолического артериального давления на 3,44 и 3,24 % соответственно и статистически значимое снижение величины адаптационного потенциала системы кровообращения на 11,54 %.

В группе сравнения статистически значимых различий не обнаружено. В целом же через 24 недели по показателям кардиореспираторной системы изменения к улучшению практически отсутствовали.

При сравнении показателей функциональных систем организма женщин экспериментальной и контрольной групп были обнаружены статистически значимые различия по показателю времени задержки дыхания на вдохе и адаптационного потенциала системы кровообращения.

Нами был определен уровень ситуативной и личностной тревожности участниц исследования. Женщины экспериментальной и контрольной группы до начала исследования в среднем продемонстрировали умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности (рис. 1).

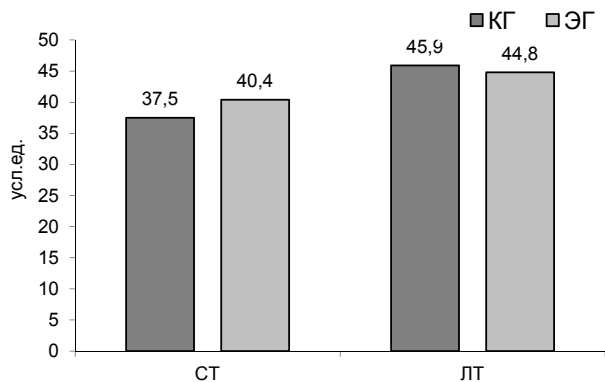


Рис. 1. Уровень ситуативной и личностной тревожности женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) до начала исследования

*Примечание:* СТ – ситуативная тревожность, ЛТ – личностная тревожность.

Спустя 24 недели женщины экспериментальной группы по-прежнему демонстрировали умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности, в то время как у испытуемых группы сравнения уровень ситуативной и личностной тревожности повысился (рис. 2).

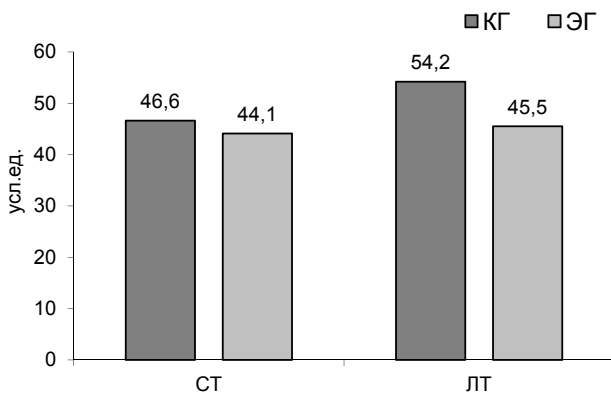


Рис. 2. Уровень ситуативной и личностной тревожности женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) через 24 недели исследования

*Примечание:* СТ – ситуативная тревожность, ЛТ – личностная тревожность.

На основе данных пробы Ромберга через 24 недели исследования у женщин группы сравнения наблюдалась тенденция к уменьшению времени сохранения равновесия, и напротив, женщины, регулярно занимавшиеся физическими упражнениями, в среднем продемонстрировали улучшение своего состояния в виде более длительного сохранения равновесия при выполнении этой пробы (рис. 3).

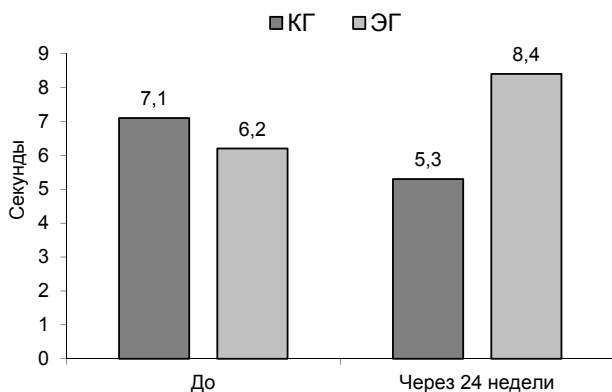


Рис. 3. Оценка состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга) экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ)

Таким образом, по результатам нашего исследования можно заключить, что специально организованные условия для проведения оздоровительных занятий, разработанные комплексы физических упражнений и медико-биологическое сопровождение этого процесса дают очевидный положительный результат.

### *Заключение*

Нами было проведено исследование физической активности женщин второго зрелого возраста. На основе изучения литературных данных было установлено, что низкая физическая активность значительно повышает риск заболева-



ния диабетом, сердечной недостаточностью, а также раком груди и кишечника. Систематическая физическая активность является эффективным и доступным способом профилактики многих заболеваний. Физическая активность является также способом уйти от ежедневных проблем, позволяет забыть о ежедневном стрессе, поскольку человек посвящает себя тренировке. Благодаря физической нагрузке улучшается самочувствие и настроение, повышается жизненная активность, что особенно необходимо для женщин старше 45 лет.

На основе проведенного тестирования нами получены данные, позволяющие охарактеризовать текущее функциональное состояние организма женщин старше 45 лет. Установлено, что через 24 недели регулярных занятий физическими упражнениями наблюдались благоприятные тенденции в виде улучшения функционального состояния организма женщин старше 45 лет. При сравнении показателей функционального состояния организма женщин экспериментальной и контрольной групп обнаружены статистически значимые различия по показателям времени задержки дыхания на вдохе и адаптационного потенциала системы кровообращения.

На наш взгляд, для достижения более значимых результатов требуется увеличить время регулярного воздействия до 36 недель.

Таким образом, показано, что специально организованные условия, созданные на базе Сургутского госуниверситета для проведения оздоровительных занятий с женщинами старше 45 лет из числа сотрудников, в сочетании с организацией медико-биологического сопровождения этого процесса дают положительный эффект в виде улучшения функционального состояния организма. Это потенциально позволяет повысить эффективность работы сотрудников организации и снизить финансовые затраты учреждения (например, на оплату больничных листов).

*Список библиографических ссылок*

1. *Бальсевич В. К.* Онтокинезиология человека. М., 2000. 275 с.
2. *Бутиков В. Н. и др.* Ишемический инсульт у жителей Европейского Севера: анализ факторов риска // Артериальная гипертензия. 2010. Т. 16. № 4. С. 373–377.
3. *Жуклина В. В. и др.* Анатомические особенности передней брюшной стенки у пожилых людей (обзор литературы) // Сибирское медицинское обозрение. 2012. Т. 78. № 6. С. 39–43.
4. *Майчук Е. Ю. и др.* Развитие атеросклероза и остеопороза у женщин // Проблемы женского здоровья. 2010. Т. 5. № 5. С. 51–55.
5. *Еськов В. М., Филатова О. Е., Карпин В. А. и др.* Экологические факторы Ханты-Мансийского автономного округа : в 2 ч. Самара, 2004. Ч. 2. Безопасность жизнедеятельности человека на Севере РФ. 172 с. 3. *Жуклина В. В. и др.* Анатомические особенности передней брюшной стенки у пожилых людей (обзор литературы) // Сибирское медицинское обозрение. 2012. Т. 78. № 6. С. 39–43.
6. *Lagra F. et al.* Obesity and colorectal cancer // Tech. Coloproctol. 2004. Vol. 8. Suppl. 1. P. 161–163.
7. *Derouich M., Boutayeb A.* The effect of physical exercise on the dynamics of glucose and insulin // J. Biochem. 2002. Vol. 35. P. 911–917.
8. *Eiken P. A., Schwarz P., Nielsen L. R.* Physical activity, smoking and the significance of vitamins A and D in osteoporosis // Ugeskr. Laeger. 2005. Vol. 167. № 9. P. 1018–1020.
9. *Гаврилов Д. Н., Комков А. Г., Малинин А. В.* Инновационные технологии диагностики психофизического состояния. СПб., 2005. 43 с.
10. *Wannamethee S. G., Shaper A. G.* Physical activity in the prevention of cardiovascular disease: an epidemiological perspective // Sports Med. 2001. Vol. 31. № 2. P. 101–114.
11. *Логинов С. И.* Физическая активность: методы оценки и коррекции. Сургут, 2005. 10 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ  
ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ  
И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

***Введение***

**Актуальность.** В теории и методике физического воспитания крайне мало внимания уделяется теории содержания развивающего обучения. Одним из перспективных элементов развивающего обучения является дидактическая игра. В последние годы вопросы, связанные с теорией и практикой дидактической игры, исследуются многими учёными, дидактическая игра стала одной из популярных форм обучения, а технология дидактических игр занимает важное место в деятельности учителя, стремящегося достичь высоких результатов обучения [1].

В педагогике дидактические игры определяются как вид учебных занятий, организуемых в виде учебных игр, реализующих ряд принципов игрового активного обучения и отличающихся наличием правил, фиксированной структуры игровой деятельности и системы оценивания, одним из методов активного обучения (В. Н. Кругликов) [2].

Дидактическая игра, как отмечается рядом исследователей, это коллективная целенаправленная учебная деятельность, при которой каждый участник и команда в целом объединены решением главной задачи и ориентируют свое поведение на выигрыш. Также существует мнение, что дидактическая игра — это активная учебная деятельность по имитационному моделированию изучаемых систем, явлений, процессов [3].

Как видно, в определении дидактических игр есть много схожего с подвижными и спортивными играми. В этих играх также есть цель и задачи, которые группа занимающихся, команда, решает общими усилиями, применяя полу-

ченные на учебно-тренировочных занятиях знания. Например, это проявляется при решении тактических задач в большинстве спортивных игр [4].

Но в то же время отличие дидактической игры от обычных игр заключается в том, что дидактическая игра имеет четко поставленную цель, которая зависит от предполагаемого результата обучения. Основная идея дидактической игры – решение умственной задачи, поданной в игровой форме. Такие задачи проще воспринимаются детьми, ведь все дети любят играть. Учащиеся, преодолевая различные трудности, должны сами найти решение задачи.

Следовательно, есть возможность использования дидактических игр в процессе физического воспитания. А как осуществляется это на практике? Анализ литературы показал, что исследований по использованию дидактических игр в физическом воспитании практически нет. В немногочисленных исследованиях выявлено, что по мере развития школьника содержание дидактических игр становится более богатым, игры приобретают все больше вариантов, усложняются условия взаимодействия играющих. В средней школе занятия играми способствуют решению образовательных и оздоровительных задач. В детско-юношеских спортивных школах дидактические игры содействуют технической и тактической подготовке юных спортсменов. Много внимания уделяется дидактическим играм в период зимнего и летнего отдыха учащихся, в практике работы специальных медицинских и культурно-просветительных учреждений [2].

**Проблема** использования дидактических игр в физическом воспитании вытекает из **противоречия**, которое заключается в том, что между дидактическими играми, с одной стороны, и подвижными и спортивными играми, с другой, есть много общего. На практике же в физическом воспитании дидактические игры практически не используются. Это в очередной раз подтверждает актуальность и новизну нашего исследования.

**Цель работы** – изучить возможности использования дидактических игр на уроках физической культуры младших школьников для повышения их знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Исходя из цели, нами были поставлены следующие **задачи**:

– Изучить источники, посвященные использованию дидактических игр в обучении младших школьников.

– Разработать классификацию дидактических игр в физическом воспитании.

– Разработать дидактические игры для использования их на уроках физической культуры младших школьников и апробировать их.

– Выявить уровень знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни в контрольной и экспериментальной группах и их динамику за период эксперимента.

**Объект исследования** – процесс обучения младших школьников.

**Предмет исследования** – использование дидактических игр в процессе обучения младших школьников.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что использование дидактических игр в процессе обучения младших школьников влияет на повышение уровня знаний по физической культуре, спорту и ЗОЖ.

**Практическая значимость** данного исследования заключается в том, что его результаты можно рекомендовать учителям физической культуры для использования дидактических игр в процессе физического воспитания.

### *Анализ литературных источников по проблеме использования дидактических игр в обучении школьников*

#### **Теории происхождения игры**

Попытки разгадать тайну происхождения игры предпринимались учёными на протяжении многих сотен лет. Начало разработки общей теории игры следует относить к трудам Ф. Шиллера и Г. Спенсера. Значительный вклад в развитие данной теории внесли З. Фрейд, Ж. Пиаже, В. Штерн, Д. Дьюи, Э. Фромм, Й.

Хейзинга и др. В отечественной психологии и педагогике теорию игры разрабатывали К. Д. Ушинский, П. П. Блонский, Г. В. Плеханов, С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, Н. К. Крупская, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, В. С. Мухина, А. С. Макаренко и др. [5].

Рассмотрим различные варианты подходов к объяснению причин возникновения игры.

**Теория избытка нервных сил, компенсаторности** возникла в XIX в., в то время, когда преобладала точка зрения, что игра есть явление, замещающее, компенсирующее активность. Родоначальником данной теории, разработанной под влиянием идей Фридриха Шиллера, является английский философ Герберт Спенсер, который считал игру результатом чрезмерной активности, возможности которой не могут быть исчерпаны в обычной деятельности. Согласно Спенсеру, игра значима только тем, что позволяет высвободить избыток энергии, присущей животным с высоким уровнем организации и человеку. Спенсер утверждает, что игры людей, в том числе детей, есть проявление инстинктов, направленных на успех в «борьбе за существование», порождают «идеальное удовлетворение» этих инстинктов и совершаются ради этого удовлетворения [6].

**Теория инстинктивности** во главу угла ставила ее функции упражнения в игре, предупреждения инстинктов. В начале века особую популярность приобрела теория предупреждения швейцарского учёного К. Гросса, который считал игру первичной, изначальной, какими бы внешними или внутренними факторами она не вызывалась: избытком сил, усталостью, стремлением к соперничеству, подражанию и т. д. Игра, по Гроссу, вечная школа поведения. Согласно данной теории, игра представляет собой подготовку к дальнейшей деятельности. Играя, ребёнок осваивает новые роли, развивает навыки и расширяет жизненный опыт. У взрослых игра не исчезает, а превращается в рекреационную деятельность, имеющую ценность как дополнение к жизни [5].

**Теория рекапитуляции и антиципации.** Американский психолог и педагог Г. С. Холл выдвинул идею рекапитуляции (сокращённого повторения этапов

развития человечества) в детских играх. Игра, по мнению сторонников этой теории, помогает преодолевать инстинкты прошлого, становится цивилизованнее. Данные исследователи воспринимают игру и игровую атрибутику как редуцированную деятельность, то есть как воспроизводство образа жизни, культовых церемоний далёких предков. Существует также теория антиципации будущего в детской игре. Сторонники этой теории считают, что игры у мальчиков и девочек различны, так как обусловлены жизненной ролью, которая их ждёт. Временными аспектами игровой деятельности занимался О. С. Газман. Он писал: «Игра всегда выступает одновременно как бы в двух временных измерениях – в настоящем и будущем». Приверженцы этой теории пытаются доказать, что игры, с одной стороны, превосходят будущее, но, с другой, работают на настоящее [5].

**Теория функционального удовольствия**, реализации врождённых влечений фактически является теорией психоанализа. Авторы данной теории считают, что скрытые желания бессознательной сферы в играх имеют преимущественно эротическую окраску и обнаруживаются чаще всего в ролевых играх. Согласно теории А. Адлера, австрийского психиатра и психолога, ученика З. Фрейда, в игре проявляется неполноценность бегущего от жизни субъекта, не сумевшего совладать с ней, с жизнью [7].

Основоположник психоанализа З. Фрейд разрабатывал **идею компенсаторности игры**, связывал её с бессознательными механизмами психики человека. По Фрейду, бессознательные влечения реализуются в детских играх символически. Игры, по данным Фрейда, очищают и оздоравливают психику, снимают травматические ситуации, являющиеся причиной многих неврологических заболеваний. Как считает Фрейд, в противоположность гипотезе антиципации игры, игры выступают не как выражение функции, а как её изображение. Полезность игры, согласно теории Фрейда, заключается в том, чтобы вызвать с помощью удовлетворения, получаемого окольным путём, подлинный катарсис [8].

**Теория отдыха в игре.** Игру как средство поддержания бодрости и силы трактовали Ф. Шиллер и Г. Спенсер. Такие исследователи как А. Валлон, Х. Штейнталь считали игру не столько компенсаторной, сколько уравновешенной формой деятельности, а значит, отдыхом. Игра позволяет привлечь в работу ранее бездействовавшие органы и тем самым восстановить жизненное равновесие [5, 6].

**Теория духовного развития** ребёнка в игре противопоставляет проповеди стихийности игровой деятельности идею использования игры в общей системе воспитания, в деле подготовки ребёнка через игру к трудовой деятельности. К. Д. Ушинский один из первых утверждал, что в игре соединяются одновременно стремление, чувствование и представление [9].

Многие учёные, в том числе Ж. Пиаже, Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, К. Д. Ушинский, А. С. Макаренко, полагали, что игра возникает в свете духовности и служит источником духовного развития ребёнка [9, 10, 11].

Бесспорно, существуют и другие версии происхождения игры. Например, Ж. Шато считает, что игры детей возникли из их вечного стремления подражать взрослым. Р. Хартли, Л. Франк, Р. Гольденсон предполагают, что игра порождается «коллективным инстинктом» детей.

Теорию игры в аспекте её исторического проявления, выяснения её социальной природы, внутренней структуры и её значения для развития индивида в нашей стране разрабатывали Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, Д. Н. Узнадзе и др. [11, 12].

Л. С. Выготский подчёркивает, что ребёнок, играя, создаёт себе мнимую ситуацию вместо реальной и действует в ней, освобождаясь от ситуационной привязанности и выполняя определенную роль сообразно тем переносным значениям, которые он при этом придает окружающим предметам. При этом исследователь не считает первопричиной игр удовольствие, не считает игру преобладающим типом деятельности ребёнка, но считает её элементом развития («от-



ношение игры к развитию следует сравнить с отношением обучения к развитию», согласно теории о зоне ближайшего развития) [12].

Согласно теории Д. Узнадзе, особо интересовавшегося мотивацией игры, игра удовлетворяет функциональную потребность использовать развивающиеся функции, ещё не подключенные к реальной деятельности; это же определяет и содержание игры [5].

### **Особенности и возможности дидактических игр**

По мнению ряда специалистов, дидактические игры могут помочь в достижении следующих целей:

- активизация учебной работы, повышение активности и инициативы школьников;
- помощь в обретении свободы и раскованности, особенно нервным, слабым и неуверенным в себе детям;
- улучшение взаимоотношений учителя с классом после конфликта (если таковой был);
- укрепление дружеских отношений в классе [13].

Игра дает очевидные преимущества на всех этапах проведения дидактического взаимодействия.

**Мотивация познавательной активности.** Игра мотивирует ученика очень эффективно, ибо нацелена не на результат, а на процесс. Даже пассивный ученик быстро подключается к игре. Играть любят все, даже те, кто не любит учиться. Но в том-то и секрет, что, играя, они учатся, даже не зная об этом.

**Активизация познавательных действий.** В игре активны все, потому что участниками движет азарт. Дети могут играть часами, опрокидывая все представления о физиологической утомляемости. У преподавателя скорее возникнут проблемы с излишней активностью, нежели с обычной пассивностью учеников.

**Организация дисциплины.** Правила игры сами определяют рамки необходимых запретов. Игроки и команды соблюдают их, играя. Естественно, что

игры шумны для поборников послушания, но дисциплина и послушание — разные вещи.

**Содержание преподавания.** Выстраивая игру, учителю не приходится беспокоиться о популяризации содержания материала, ибо игра содержательна настолько, насколько ее может понять каждый. Большинство игроведов называют это свойство игр «демократичностью».

**Оценка успешности.** Оценка знаний и действий ученика на уроке — обязательный элемент, а в игре желательный. Но форма оценки в игре предпочтительна игровая [14].

Сказанное позволяет сформулировать **основные функции дидактических игр:**

- формирование устойчивого интереса к учению и снятия напряжения, связанного с процессом адаптации ребенка к школьному режиму;
- формирование психических новообразований;
- организация собственно учебной деятельности;
- выработка общеучебных умений, навыков учебной и самостоятельной работы;
- формирование навыков самоконтроля и самооценки;
- создание адекватных взаимоотношений и освоение социальных ролей [15].

### **Классификация дидактических игр**

Наиболее полная систематизация игр представлена в работах П. И. Пидкасистого и его учеников (рис. 1).

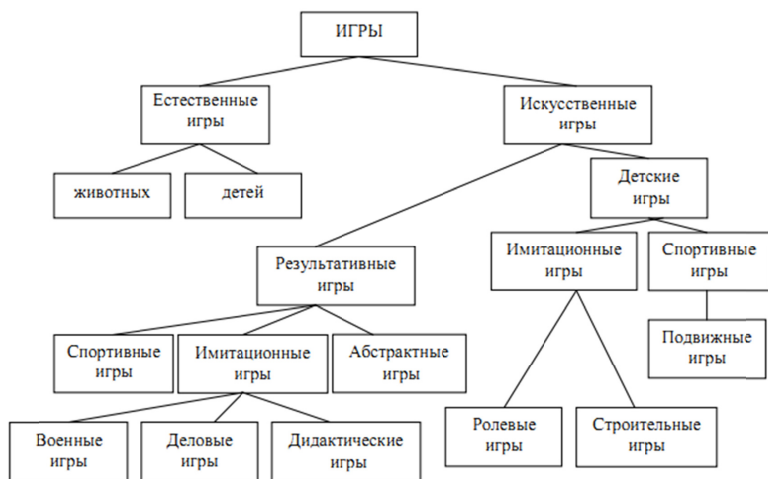


Рис. 1. Классификация дидактических игр (по П. И. Пидкасистому)

Согласно этой классификации, игры подразделяются на классы результативных и детских игр [16].

В настоящее время имеется ряд классификаций, проводимых по разным основаниям. Одни исследователи за основание берут место включения дидактических игр в учебный процесс и показывают роль игровых элементов для отработки определенных умений и навыков, другие считают основанием классификации мотив деятельности, третьи — функции, выполняемые дидактическими играми при изучении конкретного предмета [17].

Дидактические игры различаются по обучающему содержанию, познавательной деятельности детей, игровым действиям и правилам, организации и взаимоотношениям детей, по роли учителя. Перечисленные признаки присущи всем играм, однако в каких-то играх отчетливее выступают одни признаки, в других — иные.

Дидактические игры можно классифицировать по нескольким признакам:

- а) функционально-целевое назначение;
- б) время проведения;
- в) структурно-композиционное построение.

По функционально-целевому назначению дидактические игры в сфере названной деятельности бывают диагностические, ролевые, контрольные.

По времени проведения можно выделить дидактические игры большие (4 часа и более), средние (2—3 часа), малые (1 час) и мини-игры (до 1 часа).

По структурно-композиционному построению дидактические игры могут иметь жестко запрограммированное и адаптивное структурно-композиционное построение.

С учетом сочетания названных признаков дидактические игры можно классифицировать по обобщенному признаку следующим образом:

— фрагментарные дидактические игры, когда в основе каждого фрагмента игры лежит решение одной педагогической задачи, связанной с конкретным элементом учебного материала;

— целостно-тематические дидактические игры, которые связаны с решением нескольких педагогических задач по теме;

— комплексные дидактические игры, в которых сочетается репродуктивная и продуктивная деятельность и решается комплекс образовательных и развивающих задач [18].

Часто игры соотносят с содержанием обучения: игры по сенсорному восприятию, словесные игры, игры по ознакомлению с природой и др.

### **Структура и содержание дидактических игр**

Дидактическая игра имеет определенную структуру. Выделяются следующие структурные составляющие дидактической игры: дидактическая задача, игровая задача, игровые действия, правила игры, результат (подведение итогов).

*Дидактическая задача* определяется целью обучающего и воспитательно-го воздействия. Она формируется педагогом и отражает его обучающую деятельность. Так, например, в ряде дидактических игр в соответствии с программными задачами учебных предметов закрепляется умение составить из букв слова, отрабатываются навыки счета и т. д.

*Игровая задача* осуществляется детьми. Дидактическая задача в дидактической игре реализуется через игровую задачу. Она определяет игровые действия, становится задачей самого ребенка. Самое главное: дидактическая задача в игре преднамеренно замаскирована и предстает перед детьми в виде игрового замысла (задачи).

*Игровые действия* — основа игры. Чем разнообразнее игровые действия, тем интереснее для детей сама игра и тем успешнее решаются познавательные и игровые задачи. В разных играх игровые действия различны по их направленности и по отношению к играющим. Это, например, могут быть ролевые действия, отгадывание загадок, пространственные преобразования и т. д. Они связаны с игровым замыслом и исходят из него. Игровые действия являются средствами реализации игрового замысла, но включают и действия, направленные на выполнение дидактической задачи.

*Правила игры.* Их содержание и направленность обусловлены общими задачами формирования личности ребенка, познавательным содержанием, игровыми задачами и игровыми действиями. Правила содержат нравственные требования к взаимоотношениям детей, к выполнению ими норм поведения. В дидактической игре правила являются заданными. С их помощью педагог управляет игрой, процессами познавательной деятельности, поведением детей. Правила влияют и на решение дидактической задачи — незаметно ограничивают действия детей, направляют их внимание на выполнение конкретной задачи учебного предмета.

*Подведение итогов* проводится сразу по окончании игры. Это может быть подсчет очков; выявление детей, которые лучше выполнили игровое задание; определение команды-победителя и т. д. Необходимо при этом отметить достижения каждого ребенка, подчеркнуть успехи отстающих детей.

При проведении игр необходимо сохранить все структурные элементы, поскольку именно с их помощью решаются дидактические задачи [19].

## **Формы организации занятий**

Для занятий дидактическими играми можно выделить как целый урок, так и его часть. Целесообразно использовать дидактические игры перед основной частью урока. Организация дидактических игр педагогом осуществляется в трех основных направлениях: подготовка к проведению дидактической игры, её проведение и анализ.

*Подготовка к проведению дидактической игры* включает в себя следующие этапы:

— отбор игры в соответствии с задачами воспитания и обучения, углубление и обобщение знаний, развитие сенсорных способностей, активизация психических процессов (память, внимание, мышление, речь);

— установление соответствия отобранной игры программным требованиям воспитания и обучения детей определенной возрастной группы;

— определение наиболее удобного времени проведения дидактической игры (в процессе организованного обучения на занятиях или в свободное от занятий и других режимных процессов время);

— выбор места для игры, где возможно спокойно играть, не мешая другим;

— определение количества играющих (группа, небольшие подгруппы, индивидуально);

— подготовка необходимого дидактического материала для выбранной игры (разные предметы, картинки, природный материал);

— подготовка к игре самого педагога: он должен изучить и осмыслить весь ход игры, свое место в ней, методы руководства игрой;

— подготовка к игре участников: обогащение их знаниями, представлениями о предметах и явлениях окружающей жизни, необходимыми для решения игровой задачи.

*Проведение дидактических игр* включает следующие этапы:

— ознакомление участников с содержанием игры, с дидактическим материалом, который будет использован в игре;

— объяснение хода и правил игры. При этом педагог обращает внимание на поведение участников в соответствии с правилами игры, на четкое выполнение правил (что они запрещают, разрешают, предписывают);

— показ игровых действий, в процессе которого педагог учит правильно выполнять действие, доказывая, что в противном случае игра не приведет к нужному результату;

— определение роли педагога в игре, его участие в качестве играющего, болельщика или арбитра;

— подведение итогов игры – это ответственный момент в руководстве ею, так как по результатам, которых ученики добиваются в игре, можно судить о её эффективности, о том, будет ли она с интересом использоваться в самостоятельной игровой деятельности ребят [19].

Успех игры в значительной мере зависит от объяснения ее условий. Приступая к объяснению, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким и логичным. Исключение составляют игры в младших классах, условия которых можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание.

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя её, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество участников и условия проведения игры. Кроме того, выбор игры непосредственно зависит от места её проведения, а также от наличия инвентаря; из-за его отсутствия и неудачной замены игра может не состояться.

*Анализ проведенной игры* должен быть направлен на выявление приемов её подготовки и организации: какие приемы оказались эффективными в достижении поставленной цели, что не сработало и почему. Это поможет совершенство-

вать как подготовку, так и сам процесс проведения игры, избежать впоследствии ошибок. Кроме того, анализ позволит выявить индивидуальные особенности в поведении, характере учеников, и значит, правильно организовать индивидуальную работу с ними.

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (например, после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью) [20].

Надо учитывать, что с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и могут перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепенно. Иногда следует прервать игру, даже если играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе [21].

### ***Методика, организация и результаты исследования***

#### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

1. Был проведен анализ литературных источников, посвященных использованию дидактических игр в обучении школьников. На основе анализа научно-методической литературы удалось определить цель исследования, конкретизировать его задачи и содержание.

2. Анкетирование проводилось для определения уровня знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни младших школьников. Была



использована авторская анкета Л. В. Головешко. Данная анкета позволила выявить не только уровень, но и динамику знаний в результате использования дидактических игр на уроках физической культуры у младших школьников.

3. Педагогический эксперимент был проведен для выявления влияния дидактических игр на повышение уровня знаний о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни. В эксперименте участвовали контрольная и экспериментальная группы. Дидактические игры включались в основную часть каждого урока физической культуры у экспериментальной группы. На каждом занятии проводилось по две дидактические игры. Нами были подобраны и модифицированы такие дидактические игры как «Собери символ», «Исчезнувший предмет», «Защита», «Путешественники» и др.

4. В работе были использованы методы математической статистики, в частности, оценка достоверности различий (по  $t$ - критерию Стьюдента).

### **Организация исследования**

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 134 г. Екатеринбурга в течение 2014—2015 учебного года. Для определения уровня знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни было предложено письменное анонимное анкетирование. Анкета содержит 10 закрытых вопросов по знаниям в сфере здорового образа жизни и спорта.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы:

— Контрольная группа. 3 «А» класс, 21 человек.

— Экспериментальная группа. 3 «Б» класс, 20 человек.

В ходе исследования использовались следующие дидактические игры: «Собери символ», «Защита», «Исчезнувший предмет», «Вредно — полезно», «Хомка», «Путешественники», «Два мороза», «Пожарные».

На протяжении всего исследования проводилось по две дидактические игры на каждом из трех уроков физической культуры в неделю. Задания и вопросы в играх периодически менялись, чтобы поддерживать интерес у занимающихся.

Дидактические игры включались в основную часть каждого урока физической культуры у экспериментальной группы. Организация занятий контрольной группы не менялась.

В конце эксперимента проводилось вторичное анкетирование контрольной и экспериментальной групп. Результаты анкетирования подвергались обработке и анализу при помощи методов математической статистики.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

**Классификация дидактических игр в физическом воспитании.** На основе анализа дидактических игр в педагогике и классификации этих игр П. И. Пидкасистого [10] нами была разработана классификация дидактических игр в физическом воспитании (рис. 2).

Согласно предлагаемой классификации, дидактические игры в физическом воспитании можно систематизировать следующим образом.

#### *1. По структуре:*

— Модифицированные подвижные игры, в которые добавлены элементы дидактики. Например, модифицированная подвижная игра «Два мороза».

— Модифицированные дидактические игры, в которые добавлены элементы физической культуры. Например, в дидактическую игру «Исчезнувший предмет» мы включаем предметы, связанные с физической культурой (спортивный инвентарь, спортивная одежда и обувь).

— Эстафеты с дидактическими элементами. Пример: «Собери символ».

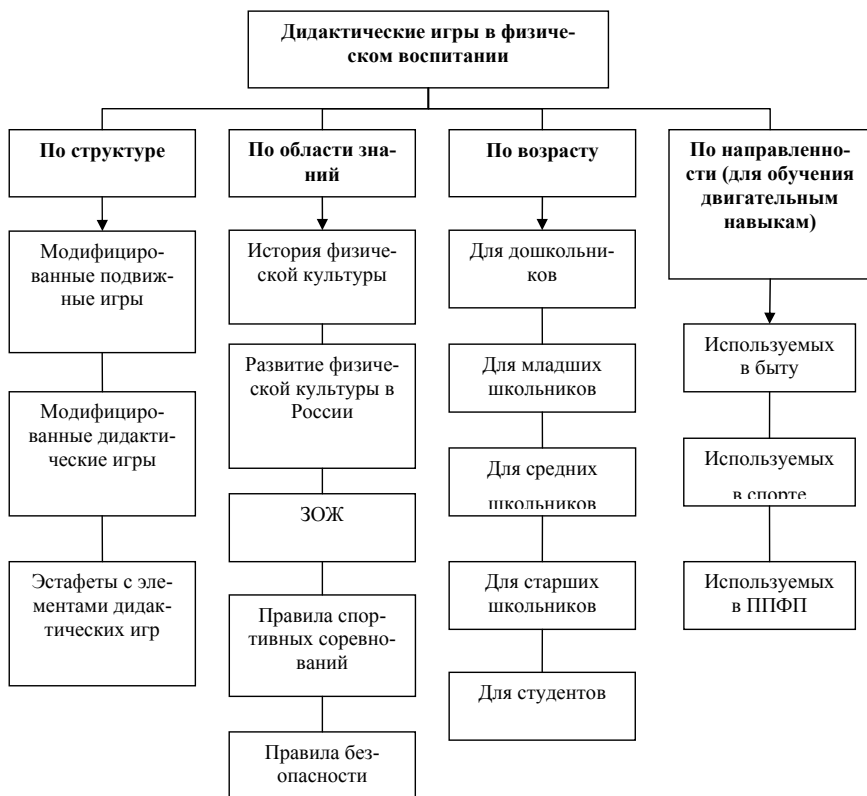


Рис. 2. Классификация дидактических игр в физическом воспитании

2. *По области получаемых знаний.* Например, в ходе игры «Защита» участники отвечают на вопросы, касающиеся таких областей знаний как история физической культуры, развитие физической культуры в России, здоровый образ жизни, правила спортивных соревнований, профилактика травматизма, правила безопасности на уроках физической культуры и т. д.

3. Дидактические игры могут быть предназначены для занимающихся *различных возрастов*: дошкольников, младших школьников, средних школьников, старших школьников, студентов.

4. *По направленности* (игры, которые направлены на обучение двигательным навыкам): в спорте (дидактические игры с метанием мяча, бегом, прыжками); в быту (в ходе игры «Хомка» играющие приобретают знания об упражнениях, которые можно использовать во время зарядки); в профессионально-прикладной физической культуре (дидактическая игра с элементами эстафеты, в ходе которой занимающиеся выполняют действия, имитирующие работу пожарных).

### **Результаты педагогического эксперимента**

Согласно анкете, баллы выставлялись следующим образом. Если ребенок набирал 65—77 баллов, считалось, что у него сформирован высокий уровень знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни. При 46—64 баллах — достаточный уровень знаний. Если было набрано 21—45 баллов — недостаточный уровень знаний. А результат 0—20 баллов свидетельствовал об отсутствии знаний.

Анализ первичного анкетирования показал, что у исследуемых групп преобладает достаточный уровень знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни (табл. 1). При этом отсутствия знаний не было замечено ни в одной группе.

*Таблица 1*

**Результаты первичного анкетирования (%)**

Уровни Группы	Высокий	Достаточный	Недостаточный
Контрольная	19	76	5
Экспериментальная	15	80	5

Рассмотрим данные первичного анкетирования (рис. 3).

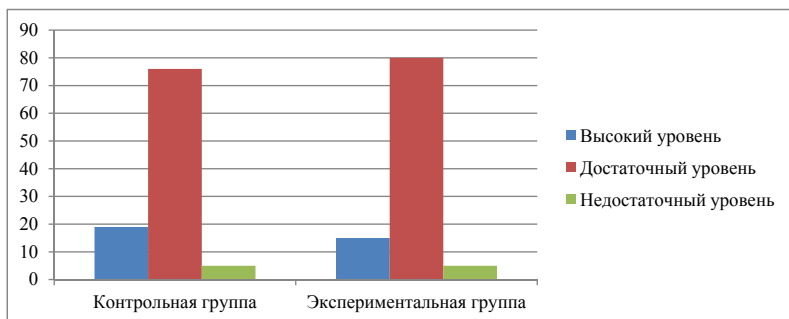


Рис. 3. Анализ результатов первичного анкетирования

Математический анализ полученных данных с помощью t-критерия Стьюдента выявил, что выборки несвязные, следовательно, уровень знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни исследуемых групп находится на одном уровне. Результаты измерения уровня знаний у испытуемых одной выборки не оказывают влияния на результаты измерения этого же свойства (уровня знаний) у испытуемых (респондентов) другой выборки.

В конце эксперимента после использования в экспериментальной группе дидактических игр на протяжении нескольких месяцев было проведено очередное анкетирование с целью определения изменений уровня знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни у испытуемых школьников. Рассмотрим результаты вторичного анкетирования (табл. 2).

Таблица 2

Результаты вторичного анкетирования (%)

Группа \ Уровень	Уровень		
	Высокий	Достаточный	Недостаточный
Контрольная	19	76	5
Экспериментальная	30	70	0

Представим показатели второго этапа анкетирования наглядно (рис. 4).

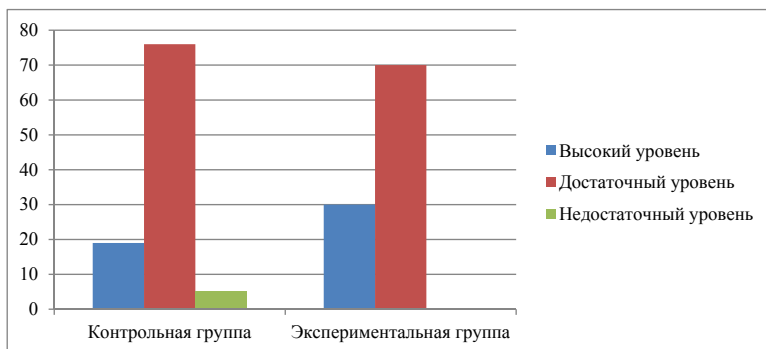


Рис. 4. Сравнение результатов вторичного анкетирования

Как видно из приведенных данных, в контрольной группе изменения практически не произошли. В то же время в экспериментальной группе мы видим существенные изменения в лучшую сторону.

Для оценки эффективности использования дидактических игр было проведено сравнение результатов экспериментальной группы, полученных во время первичного и вторичного анкетирования (рис. 5).

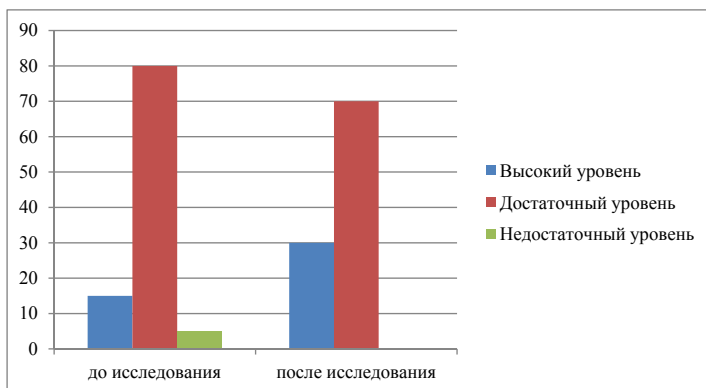


Рис. 5. Сравнение результатов экспериментальной группы

Из приведенных данных видно, что уровень знаний экспериментальной группы значительно вырос по сравнению с первоначальными результатами. Количество учеников, продемонстрировавших высокие знания, увеличилось в два раза, а детей, показавших недостаточный уровень, не осталось вовсе.

Оценка достоверности различий между показателями анкетирования в конце исследования выявила более высокий t-критерий Стьюдента (табл. 3).

Таблица 3

**Сравнение уровня знаний групп до и после исследования  
по t-критерию Стьюдента**

Этапы	t эмпирическое	Ось значимости
1-е сравнение	0,3	Зона незначимости
2-е сравнение	0,5	Зона незначимости

Из приведенных данных видно, что t-критерий Стьюдента к концу исследования повысился, хотя и не достиг уровня значимости. Очевидно, при более длительном использовании дидактических игр можно добиться более существенного (достоверного) улучшения знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

### **Заключение**

Дидактическая игра — это сложное, многогранное явление. В дидактических играх не только происходит усвоение учебных знаний, умений и навыков, но и развиваются все психические процессы детей, их эмоционально-волевая сфера, способности и умения. Дидактическая игра помогает сделать учебный материал увлекательным, создать радостное рабочее настроение. Умелое использование дидактической игры в учебном процессе облегчает его, так как игровая деятельность привычна ребенку. Через игру быстрее познаются закономерности обучения. Положительные эмоции облегчают процесс познания.

Организовать и провести дидактическую игру — задача достаточно сложная для педагога. Он должен постоянно совершенствовать процесс обучения, позволяющий детям эффективно и качественно усваивать программный материал. Поэтому так важно использовать игровые элементы и дидактические игры на уроках физической культуры младших школьников.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Анализ литературных источников показал, что между дидактическими играми и играми, используемыми в процессе физического воспитания (как подвижными, так и спортивными), есть много общего: наличие правил, функций игроков, система оценивания и т. д. Это подтверждает идею о возможности и необходимости использования дидактических игр в физическом воспитании.

На основе анализа использования дидактических игр в педагогике нами была разработана классификация дидактических игр в физическом воспитании. При её разработке мы опирались, с одной стороны, на знания, необходимые при освоении программы по физической культуре школьников, с другой стороны, на необходимость одновременного решения задач физического и умственного воспитания. Поэтому в предлагаемой классификации мы опираемся на сочетание подвижных и дидактических игр с учетом возраста и направленности занятий.

Была разработана и апробирована система проведения дидактических игр для использования их на уроках физической культуры младших школьников. Используемые в экспериментальной группе дидактические игры позволили не только разнообразить процесс физического воспитания, что, очевидно, повысило интерес к урокам физической культуры, но и улучшили знания младших школьников по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Во время педагогического эксперимента с помощью анкетирования был выявлен уровень знаний младших школьников по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Математико-статистический анализ показал, что эмпирическое значение до и после проведения педагогического эксперимента



находится в зоне незначимости. Но при анализе результатов экспериментальной группы была выявлена положительная тенденция к повышению уровня знаний. Следовательно, можно предположить, что длительное систематическое проведение дидактических игр на уроках физической культуры положительно повлияет на уровень знаний младших школьников в данной области.

#### *Список библиографических ссылок*

1. *Курлаев К. О.* Сущность и структура дидактической игры. URL: <http://si-sv.com/publ/14-1-0-91> (дата обращения: 09.04.2015).
2. *Кругликов В. Н.* Активное обучение в техническом вузе : Теоретико-методологический аспект. URL: <http://www.dissercat.com/content/aktivnoe-obuchenie-v-tehnicheskom-vuze-teoretiko-metodologicheskii-aspekt> (дата обращения: 09.04.2015).
3. Дидактическая игра. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5\\_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) (дата обращения: 09.04.2015).
4. *Фомина А. И.* Физкультурные занятия и спортивные игры. М., 2004. 122 с.
5. *Шмаков С. А.* Игры учащихся — феномен культуры. М., 2004. 240 с.
6. *Спенсер Г.* Образование умственное, моральное и физическое. СПб., 1999. 270 с.
7. *Адлер А.* Постижение человеческой природы. М., 1985. 289 с.
8. *Фрейд З.* Собрание сочинений : в 26 т. СПб., 2005. Т. 1. 340 с.
9. *Ушинский К. Д.* Собрание сочинений : в 11 т. М., 1989.
10. *Макаренко А. С.* Игра. М., 1957. 253 с.
11. *Эльконин Д. Б.* Психология игры. М., 1987. 350 с.
12. *Выготский Л. С.* Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // *Вопр. психологии.* 1997. № 6. С. 61—64.
13. *Якиманская И. С.* Требования к учебным программам, ориентированным на личностное развитие школьников // *Вопр. психологии.* 1994. № 2. С. 64—66.
14. *Травин Е. В.* Да здравствует игра! URL: <http://www.ug.ru/archive/2790> (дата обращения: 09.04.2015).
15. *Комарова Н. В., Рыбакина Л. А., Фаткуллина С. Ф.* Развивающие игры как средство развития личности // *Теория и практика образования в современном мире : материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февр. 2012 г.).* СПб., 2012. С. 190—192.

16. *Подкасистый П. И., Сулейманов Ж. С.* Технология игры в обучении и развитии : учеб. пособие. М., 1996. 269 с.
17. *Коновалова О. В.* Классификация дидактических игр как теоретическая основа их выбора и практического применения. Челябинск, 2014. 127 с.
18. *Гречко С. А., Щербатова С. А.* Дидактическая игра в начальной школе. URL: <http://festival.1september.ru/articles/564654/> (дата обращения: 09.04.2015).
19. *Хозяинов Г. И., Люлевич И. Ю.* Разработка технологии дидактической игры при обучении русскому языку иностранных учащихся институтов физической культуры // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М., 1997. С. 24—30.
20. *Жуков М. Н.* Подвижные игры. М., 2000. 160 с.
21. *Алямовская В. Г.* Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н. Новгород, 1998. 250 с.

*А. А. Стяжкина, А. В. Шихов*

## УСТРАНЕНИЕ СУТУЛОСТИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВОГО ПИЛАТЕСА

### *Введение*

Современный человек старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время у деловых и энергичных людей занятия физической культурой стали частью имиджа. С появлением в мире фитнеса в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом все больше и больше растет количество лечебных, спортивных, оздоровительных программ. Фитнес – это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить его систему к своим нуждам, и она гарантированно приведет к поставленной цели.

Один из самых современных способов улучшить свое физическое состояние – это пилатес. Это комплекс упражнений, который развивает гибкость

и подвижность всего тела. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии даже после травм позвоночника [1].

По своей природе пилатес, вероятно, самая подходящая и эффективная программа для большинства людей. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также с проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно [2].

Каждая женщина хочет быть не только здоровой, но и красивой, сохранять свою физическую привлекательность долгие годы. Каждой под силу сознательно воздействовать на свою физическую оболочку, приводя в действие те или иные механизмы. Тело – это продолжение мысли, долгосрочный проект, работа над которым не прекращается всю жизнь.

Иметь правильную осанку желательно не только потому, что это красиво, это еще и очень полезно для здоровья. Женщина с прямой спиной чувствует себя увереннее, выглядит выше и стройнее. Сутулость развивается вследствие дисбаланса в развитии мышц груди и верхнего региона спины, а также из-за простой человеческой лени. При гиперкифозе (чрезмерно выпуклом изгибе позвоночника в верхней части туловища) характерным является поверхностный тип грудного дыхания. Это часто заставляет рассудок пребывать в беспокойном состоянии, мешает сосредоточиться и значительно снижает работоспособность [3].

Если учесть, что к сутулости приводит, например, частое нахождение за компьютером, что вообще свойственно современному человеку, особенно жителю крупного города, то умение сосредоточиться играет не последнюю роль даже в деле продвижения по карьерной лестнице. Конечно, это не означает, что чело-

век с сутулой спиной не способен радоваться жизни, но дышать полной грудью для него уже непривычно, а значит, доминирующее его состояние – это подавленность. И чтобы выйти из него, расправить плечи, такому человеку необходимы существенные дополнительные импульсы [1, с. 381].

Современная реабилитационная наука уделяет первостепенное внимание именно сохранению и восстановлению правильно организованного движения позвоночника. Одним из лучших средств для этого является тренировка по системе Джозефа Пилатеса, который еще в начале XX в. интуитивно сумел почувствовать важность данной проблемы [2, с. 102–123].

Решение проблемы состояния здоровья населения невозможно осуществить без научного обоснования и внедрения в практику эффективных физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющих удовлетворить потребности человека в выборе доступных и продуктивных средств формирования физической культуры личности.

**Цель настоящей работы** – оценить эффективность общего оздоровления, в особенности влияния на психо-эмоциональную сферу женщин среднего возраста с сутулостью, посредством применения новой методики силового пилатеса.

**Новизна нашей работы** проявляется в том, что в ходе занятий мы несколько видоизменили методику тренировок, о чем подробно расскажем ниже.

### ***Характеристика контингента обследуемых, методик исследования и организация эксперимента***

Экспериментальной базой исследовательской работы явился фитнес-клуб *GoldFit*, расположенный в Екатеринбурге по адресу: улица Маневровая, 9. Педагогический эксперимент проводился с 05.10.2014 по 16.11.2014. Теоретической основой работы явились основополагающие методические принципы, изложенные в монографии В. С. Безруковой [4]. Также учитывались рекомендации А. В. Чудиновских относительно методики выполнения педагогических научных работ [5].

В исследовании приняли участие 16 женщин в возрасте от 30 до 42 лет. Из них восемь занимались по методике классического пилатеса в соответствии с рекомендациями О. В. Бурковой и Т. С. Лисицкой [6]. Остальные восемь – по методике силового пилатеса, составленной с учётом рекомендаций Э. Т. Алперса, Р. Т. Сежела, Л. Джентри [7] и Дж. Петерсона, У. Пэтта [7] в нашей модификации. Занятия проводились три раза в неделю по 55 минут. В процессе занятий выполнялись педагогические наблюдения и проводились беседы.

В ходе занятий мы несколько видоизменили методику тренировок. Отличия нашего силового пилатеса от классической системы заключались в том, что все упражнения выполнялись в таком же медленном темпе, но количество повторений было увеличено с 8–12 до 13–16. Тем самым был усилен акцент на силовую выносливость, столь необходимую мышцам спины для поддержания правильной осанки человеческого тела. Сами силовые упражнения по системе пилатес также подверглись некоторому видоизменению.

Все упражнения выполнялись с отягощениями. Для этого использовались гантели весом 1,5–2 кг, бодибары весом 3–5 кг, а также эспандеры и кольцо пилатес для создания силы упругости. Программа силового пилатеса, применявшаяся в нашем исследовании, включала следующие упражнения:

1. *И. п. стоя, ноги на ширине плеч.* Руки опущены вдоль туловища. Прокручивание рук в плечевом суставе вперед и назад. Начало движения – вдох, конец – выдох. Лопатки стабилизированы.

2. *И. п. то же.* Спина прямая, лопатки стабилизированы, пресс напряжен. На выдохе плечи поднять, на вдохе опустить в и. п. Далее приподнятые плечи отвести вперед – вдох, на выдохе отвести назад.

3. *И. п. то же.* Пресс напряжен. Руки поднять вверх по прямой линии, на ширине плеч – вдох. На выдохе ладони прокручивать вовнутрь к центру, отвести руки назад и на вдохе вернуться в и. п.

4. *И. п. то же.* Пресс напряжен. Руки напряжены и раскрыты в стороны четко по прямой линии, параллельно полу, ладонями вниз. На вдохе прокручи-

вать прямые руки вперед, в конце ладони направить вверх, сделать выдох, вернуться в и. п. Лопатки стабилизированы.

5. *И. п. то же.* Пресс напряжен. Руки напряжены и раскрыты в стороны четко по прямой линии, параллельно полу, ладонями вперед. На выдохе руки плавно уходят вперед, при этом спина округляется в грудном отделе. Прокрутить ладони назад и плавно отвести по прямой линии за спину. Грудь вытолкнуть вперед.

6. *И. п. то же.* Ноги прямые или чуть согнуты в коленных суставах, пресс напряжен, руки согнуты за головой, лопатки стабилизированы. На выдохе с прямой спиной опустить корпус вперед, сгибаясь в тазобедренном суставе параллельно полу. На последнем повторении руки вытолкнуть по прямой линии от плечевого сустава, зафиксировать. Спину держать прямо. Вернуться на выдохе в и. п.

7. *И. п. лежа на животе.* Вытянуть руки прямо перед собой ладонями книзу. Одновременно поднять правую руку и левую ногу настолько высоко, насколько возможно, не ощущая при этом дискомфорта. Задержаться в данном положении на 2 сек., затем плавно опустить конечности к полу, но не касаться его. Мышцы спины держать в напряжении. Повторить то же левой рукой.

8. *И. п. стоя на четвереньках, опираясь ладонями и коленями на пол.* Смотреть прямо вниз, не напрягаясь, но и не поднимая глаз. Одновременно поднять и выпрямить правую руку и левую ногу. Поднятые разноименные рука и нога должны быть параллельны полу. Задержаться в этом положении на 2 сек., затем плавно вернуться в и. п. Повторить левой рукой и правой ногой.

9. *И. п. на четвереньках, руки находятся на одной линии с плечами.* Поддерживая правую ногу согнутой в колене, на выдохе поднять ее вверх и в сторону, затем опустить. 16 повторений. Далее выпрямить правую ногу в колене так, чтобы она находилась на одной линии с бедром и параллельно полу, и продолжать поднимать её и опускать. Ещё 16 повторений. Все то же самое повторить на другую сторону.

10. *И. п.* – упор лёжа, спина и ноги находятся на одной линии, тело выпрямлено от пяток до макушки. На вдохе плавно поднимать вверх прямую ногу, на выдохе опускать. Повторить другой ногой.

11. *И. п. сидя на полу.* Одну ногу вытянуть перед собой, вторую согнуть в колене. Спина прямая, руки направлены по прямой вверх. На выдохе выполнить наклоны к вытянутой ноге с прямой спиной, смотреть вперед. Повторить для другой стороны.

12. *И. п. сидя на полу.* Ноги согнуты в коленях, ступни твердо стоят на поверхности. Нельзя отрывать их от пола во время выполнения упражнения. Спина прямая, макушкой тянуться вверх. Шея является продолжением спины. Начинать раскручиваться, как бы опуская поясницу, позвонок за позвонком, на пол. Ноги от пола не отрывать. Далее скручиваться обратно, также позвонок за позвонком. Полностью вытягивать позвоночник и тянуться макушкой вверх.

Обобщая особенности разработанной нами модификации силового пилатеса для женщин среднего возраста, можно отметить, что она состоит из двух компонентов. Силовой компонент нашей программы нацелен на тренировку крупных мышц без наращивания их размеров. Главная составляющая силового пилатеса – это группа упражнений, выполняемых в комплексе с целью увеличения силы и выносливости, улучшения координации движений, укрепления сердца и кровеносных сосудов. В ходе занятий тренируется мускулатура ягодиц, груди, спины, конечностей и живота. В процессе увеличения нагрузки в тренировке применяется специальное оборудование, такое как фитболы, гантели, бодибары и амортизаторы.

В нашей методике важное место занимает центрирование, то есть создание силового пояса за счет подтягивания пупка к позвоночнику на фоне сокращения мышц тазового дна. Это приводит к увеличению давления внутри брюшной полости. Условно ее можно представить в виде емкости, которая частично заполнена жидкостью. Это своего рода подушка безопасности для поясничного отдела

позвоночника. Для грудного отдела позвоночника роль такой подушки безопасности играет наполненная воздухом грудная клетка [3, с. 1–8].

Вторая составляющая программы – это упражнения на релаксацию и восстановление. Они помогают укрепить мышечный корсет тела и исправить осанку. В результате занятий мышцы становятся более эластичными, налаживается кровоток, поддерживается их тонус. Кроме того, это эффективная профилактика травм мышц и сухожилий. Упражнения на расслабление – отличная возможность обрести душевное равновесие [8, с. 22–23]. Для большей эффективности занятий, для снижения уровня монотонности и повышения интереса к упражнениям программа силового пилатеса постоянно обновляется.

Во время педагогического эксперимента после двух недель занятий, когда испытуемые освоили технику выполнения упражнений, нами были изменены условия проведения самого занятия, а именно тренировка экспериментальной группы проходила не при стандартном искусственном освещении, а при свечах. При этом мы расставили свечи по кругу на всей территории зала. Атмосфера тренировок сразу стала более доверительной. Испытуемые выполняли упражнения более заинтересованно и сконцентрированно. Это стало отличным методом релаксации, который помогал снять ежедневный стресс.

В ходе нашей работы использовались следующие методики обследования женщин.

*Анкетирование* – совокупность вопросов по проблеме исследования (соответствуют его целям и задачам).

*Педагогические наблюдения* для оценки реакции организма занимающихся на предлагаемую физическую нагрузку. Наблюдения за реакцией со стороны нервной системы, состоянием их кожных покровов и опорно-двигательного аппарата. Педагогические беседы – методика, дополняющая наблюдения. В ходе бесед с женщинами выяснялось их отношение к занятиям как до, так и после курса, а также к самим физическим упражнениям, учитывались жалобы в отно-



шении самочувствия, оценивались эмоциональные реакции [9, с. 19–38, 130–138].

*Соматоскопия* – наружный осмотр тела. Обращалось внимание на внешний облик и нарушения осанки испытуемых. Визуально определялись степень искривления позвоночника в грудном отделе, расположение плеч и лопаток. Всё это производилось в динамике, учитывались внешние изменения в ходе проведения эксперимента.

*Антропометрия* – комплекс методик количественного определения некоторых параметров тела человека. Производились измерения задней кривизны в грудном отделе позвоночного столба и степени гибкости позвоночника согласно рекомендациям А. Г. Трушкина в нашей модификации [10].

*Измерение кривизны позвоночника* проводили с помощью листа бумаги, который прикладывался сбоку к телу испытуемых; *замер степени искривления позвоночного столба* выполнялся над лопатками. Обследуемая вставала боком в непринужденной позе. Затем с помощью ручки на листке бумаги рисовалась выпуклость грудного отдела. Линейкой проводился замер выпуклости спины. Результат заносился в таблицу.

*Гибкость позвоночника* измеряли специальной длинной линейкой со шкалой делений. Обследуемая вставала на степ-платформу высотой 20 см, наклонялась вперед и тянулась кончиками пальцев, как можно ниже опуская руки в направлении пола.

*Измерение экскурсии грудной клетки* (разницы величин окружностей грудной клетки на высоте вдоха и выдоха) отражает подвижность грудной клетки, которую правильнее называть экскурсией грудной клетки во время дыхания. Она определяется по формуле: окружность грудной клетки на вдохе – окружность грудной клетки на выдохе. Если полученный результат равен 4 см и менее, его расценивают как низкий, 5–9 см – как средний, 10 см и более – как высокий. Для обеспечения мышц энергией необходим кислород, так как главный источник энергии – аэробный (кислородный) процесс ее образования. Если у спортсме-

мена хорошо развит аэробный процесс выделения энергии, то процесс восстановления после физической нагрузки идет быстрее, чем при бескислородном (анаэробном) пути выделения энергии. При преобладании бескислородного пути выделения энергии накопившиеся продукты анаэробного обмена устраняются медленнее, организм «задыхается» ими, и быстро наступает утомление. Кислород поступает в кровь из легких во время вдоха. Поэтому существует прямая зависимость между насыщением крови кислородом и экскурсией грудной клетки. Чем больше экскурсия, тем лучше обеспеченность кислородом процесса энергообразования, тем позднее наступает утомление [11].

Дополнительные измерения качества выполнения упражнений с фиксацией (разработанная нами методика):

– *Соединение двух рук в положении ладонь к ладони за спиной пальцами вверх.* Ведем медленно руки вверх вдоль позвоночника, стараясь при этом держать плечи расправленными до остистого отростка 7-го шейного позвонка. Фиксируем данные результатов (расстояние от кончиков пальцев до 7-го шейного позвонка в см), оцениваем в баллах: 5 баллов – от 0 до 2 см; 4 балла – от 2 до 5 см; 3 балла – от 5 до 10 см; 2 балла – от 10 до 15 см; 1 балл – от 15 и более см.

– *Соединение за спиной рук в замок.* Для этого одну руку, согнутую в локте, заводим за спину и касаемся костяшками ладони спины между лопаток. Затем заводим другую руку через левое плечо сверху и стараемся коснуться другой руки и соединить пальцы в замок. Оценка результатов: 5 баллов – соединение рук в замок; 4 балла – соединение рук в замок не до конца; 3 балла – касание кончиками пальцев; 2 балла – расстояние между кончиками пальцев рук до 2 см; 1 балл – расстояние между кончиками пальцев рук более 2 см.

Измерения в течение эксперимента нами производились четырехкратно, одновременно как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Первый раз (05.10.2014) – до начала тренировок, второй раз (19.10.2014) – через две недели, затем (02.11.2014) – после окончания курса тренировок, и наконец 16.04.2014 – через две недели после окончания курса. Последнее тестирование

было необходимо для характеристики изменений исследуемых параметров в так называемый «период последствий» (В. И. Дубровский, С. Н. Попов). По данным физиологических и биохимических исследований специалистами установлен факт накопления определённых сдвигов в организме после каждого занятия лечебными физическими упражнениями. При правильной методике и технике выполнения специальных физических упражнений эти изменения являются, безусловно, позитивными. Данный феномен называют периодом последствий (Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семененко). Полученные при измерениях результаты для повышения достоверности были обработаны методами математической статистики в соответствии с рекомендациями А. В. Чудиновских.

***Результаты применения упражнений силового пилатеса  
у женщин 30–42 лет с сутулостью***

В ходе работы нами были выполнены два эксперимента. Первый из них (констатирующий) имел целью выяснить, насколько часто встречается такая деформация позвоночника как сутулость у женщин среднего возраста, которые приходят заниматься в фитнес-клуб. Второй эксперимент (преобразующий) имел целью коррекцию осанки и функций позвоночного столба у занимающихся в случае обнаружения у них указанной проблемы.

Результаты констатирующего эксперимента, которые мы получили на основании педагогических наблюдений, бесед и анализа нормативно-правовых документов, в частности таких, как анкеты персональных данных клиентов, позволяют утверждать, что сутулость у современных женщин, которые хотят заниматься фитнесом, чрезвычайно распространенное явление.

Приведем данные статистики. В фитнес-клуб *GoldFit* на групповые тренировки ходит всего 140 человек. Из них разнообразные нарушения осанки выявлены у 55 человек (39,3 %), боковые искривления, сколиоз – у 15 человек (10,7 %) и сутулость, соответственно, у 40 человек (28,6 %). Полученные результаты позволяют сделать вывод, что проблема устранения деформаций осанки, и осо-

бенно сутулости, у женщин среднего возраста, во-первых, реально существует, а, во-вторых, требует активных действий по ее устранению. Этому вопросу и был посвящен наш второй преобразующий эксперимент.

В ходе нашей работы мы наблюдали результаты тренировок по силовому и классическому пилатесу. Обследование женщин проводились по методикам, указанным выше. Рассмотрим полученные данные.

Ниже показана динамика средних значений ( $M \pm m$ ) антропометрических показателей и врачебно-педагогических тестов контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп (табл. 1).

Таблица 1

**Динамика средних значений ( $M \pm m$ )**

Показатели	Группа	Дата обследования			
		05.10.2014	19.10.2014	02.11.2014	16.11.2014
Максимальная окружность грудной клетки, см	К	97,0±1,18	97,6±0,92	98,1±0,86	99,0±0,87
	Э	92,1±2,16	93,6±2,28	94,0±1,94	95,1±2,10
Минимальная окружность грудной клетки, см	К	89,0±1,22	88,5±1,19	89,0±1,15	88,5±1,12
	Э	83,8±2,22	84,0±2,23	83,6±1,98	83,5±2,02
Экскурсия грудной клетки, см	К	8,3±0,62	9,4±0,62	9,4±0,62	10,5±0,57
	Э	8,1±0,51	9,6±0,49	10,4±0,49	11,6±0,32
Степень искривления позвоночника, см	К	1,85±0,10	1,84±0,11	1,76±0,10	1,69±0,11
	Э	1,86±0,13	1,81±0,10	1,73±0,11	1,60±0,11
Степень гибкости позвоночного столба, см	К	11,2±1,03	10,5±1,05	9,0±0,98	7,6±0,96
	Э	12,5±2,34	11,4±2,15	9,9±1,92	8,3±1,86
Соединение ладоней за спиной,	К	2,5±0,38	2,6±0,42	2,9±0,41	3,5±0,46

баллы	Э	2,0±0,52	2,3±0,31	2,3±0,25	3,4±0,42
Замок рук за спиной, правая рука сверху, баллы	К	4,1±0,44	4,1±0,44	4,8±0,25	4,8±0,25
	Э	4,5±0,93	4,5±0,93	4,8±0,16	4,9±0,13
Замок рук за спиной, левая рука сверху, баллы	К	3,3±0,70	3,3±0,70	3,6±0,68	3,6±0,68
	Э	3,9±0,44	3,9±0,44	4,8±0,29	4,8±0,29

Примечание:  $n_{(К)} = 8$ ,  $n_{(Э)} = 8$ . Различия средних величин статистически достоверны ( $P < 0,05$ )

На основании количественных тестов, проведенных у наших обследуемых, были выявлены следующие закономерности динамики основных изучаемых параметров. Такой антропометрический показатель как экскурсия грудной клетки продемонстрировал рост как в контрольной, так и в экспериментальных группах (рис. 3).

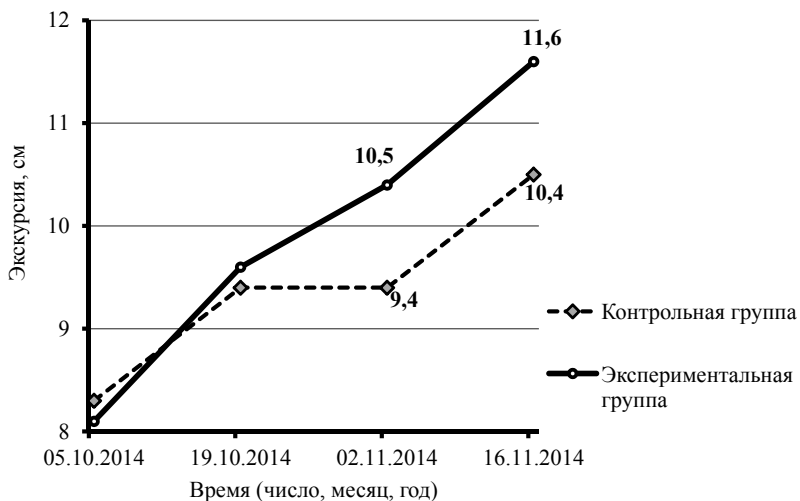


Рис. 3. Динамика экскурсии грудной клетки

Причем в экспериментальной группе степень увеличения данного показателя, который в спортивной медицине рассматривается не только как критерий развития дыхательной системы, но также и как объективный интегральный количественный показатель общего состояния здоровья человека, оказалась больше, чем в контрольной группе, а именно в экспериментальной группе увеличение экскурсии за время эксперимента произошло с 8,1 до 10,4 см, а в контрольной группе – с 8,3 до 9,4 см. Причем в четвертом измерении уже после окончания курса силового пилатеса рост продолжался и в экспериментальной группе. Её значение достигло 11,6 см, а в контрольной группе – 10,5 см.

Такой важный основополагающий критерий как степень искривления позвоночника тоже продемонстрировал положительную динамику за период наблюдений (рис. 4).

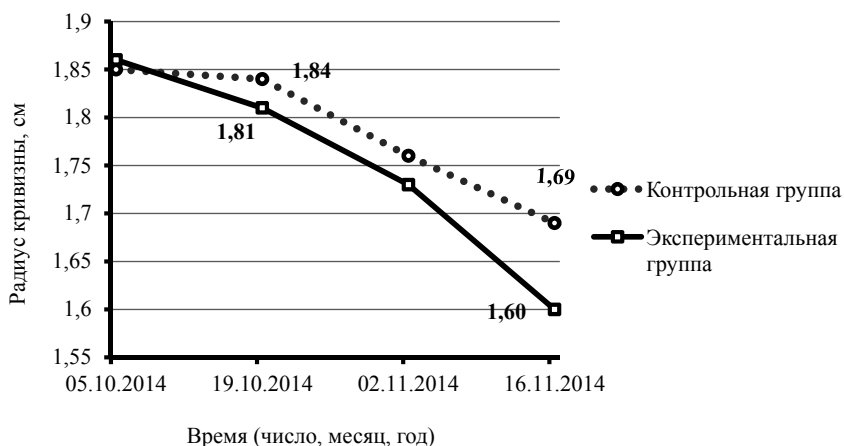


Рис. 4. Динамика степени искривления позвоночника

В экспериментальной группе степень искривления уменьшилось за период наблюдений с 1,86 до 1,60 см, а в контрольной группе – с 1,85 до 1,69 см, то есть улучшение осанки в экспериментальной группе происходило в опережающем темпе в сравнении с контрольной.

Аналогичные признаки прогресса мы также могли видеть по тесту определения гибкости позвоночного столба (рис. 5).

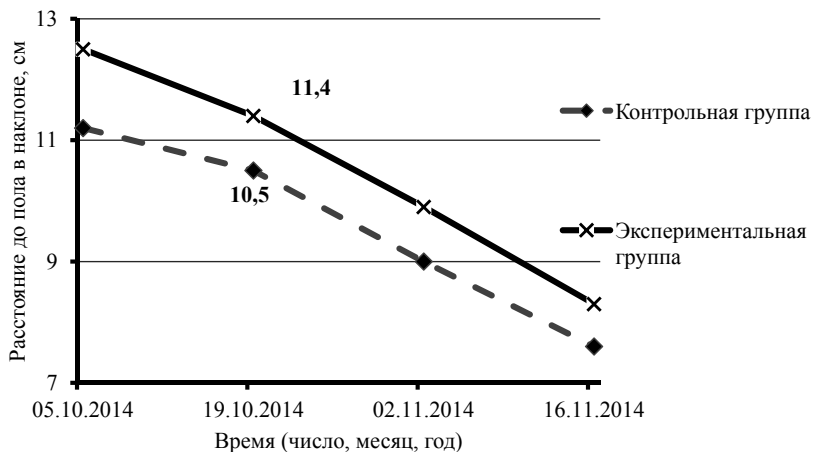


Рис. 5. Динамика степени гибкости позвоночного столба

В обеих группах гибкость увеличилась, что проявилось в уменьшении расстояния от кончиков пальцев до пола в экспериментальной группе с 12,5 до 8,3 см, а в контрольной группе – с 11,2 до 7,6 см.

Следующие три теста, разработанные нами, характеризуют способность наших обследуемых максимально выгибаться в спине, соединяя при этом руки за спиной. Все эти тесты оценивались нами по пятибалльной шкале. Первый из этих тестов – соединение ладоней за спиной – характеризовал способность женщины максимально высоко тянуться ладонями, расположенными за спиной между лопатками вдоль позвоночного столба до 7-го шейного позвонка (рис. 6).

В процессе обследования эта способность возросла, причем в экспериментальной группе в большей степени – на 1,4 балла (с 2,0 до 3,4 балла) против 1,0 балла (с 2,5 до 3,5 балла) в контрольной группе.

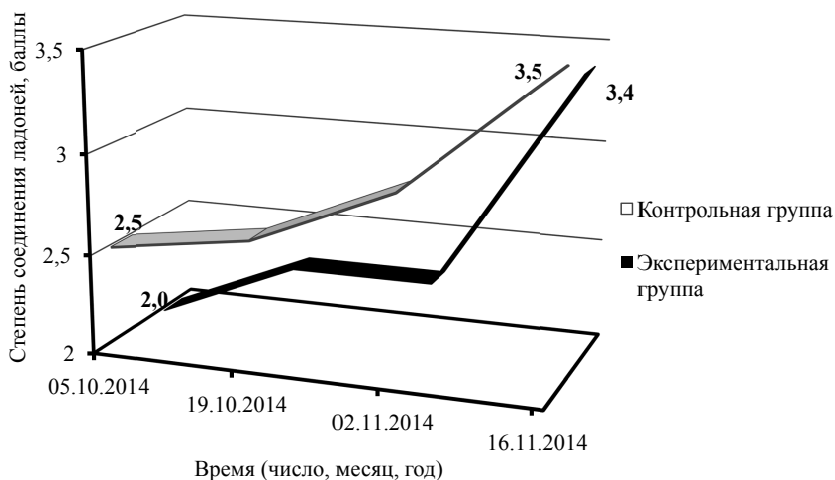


Рис. 6. Оценка степени соединения ладоней за спиной

Второй и третий тесты характеризовали способность обследуемых выполнять захват рук за спиной ладонями в замок, когда одна рука поднималась локтем вверх, а вторая рука опускалась локтем книзу. Обе руки образовывали одну прямую вертикальную линию за спиной, расположенную вдоль позвоночного столба. При таком положении занимающиеся вынуждены максимально прогибаться вперед в грудном отделе позвоночника и отводить плечи назад. У некоторых женщин эта способность была выражена в большей степени, что отражало лучшую подвижность в грудном отделе позвоночника и, соответственно, характеризовало степень уменьшения сутулости. Результат оценивался в баллах.

В первом из этих тестов захват рук за спиной выполнялся таким образом, чтобы правая рука располагалась сверху (рис. 7).





Рис. 7. Оценка степени соединения рук за спиной в замок, правая рука сверху

В обеих группах мы наблюдали положительную динамику, но, что любопытно отметить, в контрольной группе процесс шел активнее, и улучшение произошло на 0,7 балла (с 4,1 до 4,8 балла). В экспериментальной группе достижения были скромнее – лишь на 0,4 балла (с 4,5 до 4,9 балла).

В аналогичном тесте, но в случае, когда сверху располагалась левая рука, результат получился обратный (рис. 8).

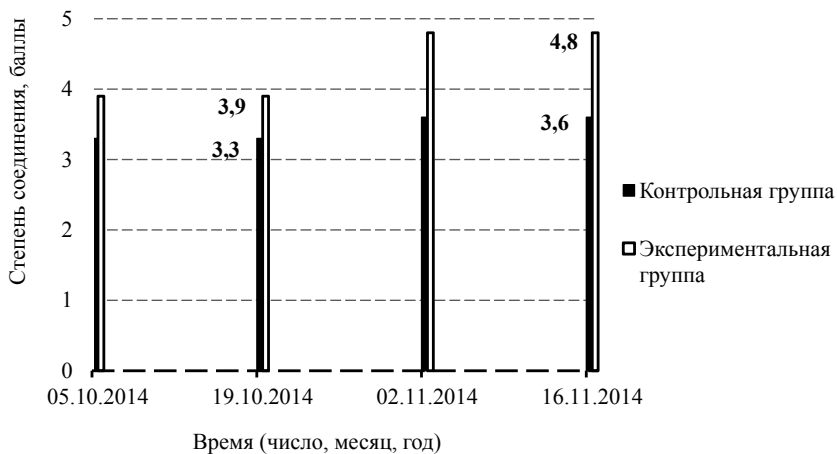


Рис. 8. Оценка степени соединения рук за спиной в замок, левая рука сверху

В экспериментальной группе гибкость и осанка улучшились на 0,9 балла (с 3,9 до 4,8 балла), а в контрольной группе, хоть динамика и была тоже положительной, но совсем небольшой – на 0,3 балла (с 3,3 до 3,6 балла).

Тест «Замок» оказывает на плечевые суставы воздействие, при котором раскрывается грудной отдел позвоночника. В связи с этим данный тест позволяет оценить степень раскрытия грудного отдела, что говорит об уменьшении сутулости. Так как правая рука у большинства людей преобладает (85 % людей – правши, 10 % – скрытые левши, и оставшиеся 5 % – истинные левши), тест «Замок» с правой рукой наверху выполняется испытуемыми намного легче. В экспериментальной группе был один «истинный левша», что позволило нам получить улучшенный результат в экспериментальной группе на тест «левая рука сверху».

Еще раз отметим, что во всех проанализированных тестах в четвертом измерении результаты либо сохранялись на уровне третьего измерения, либо даже улучшались. Данный момент особенно характерен для контрольной группы. Этот факт красноречиво свидетельствует о том, что положительные сдвиги в организме занимающихся были настолько мощными, что даже через две недели после прекращения курса упражнений силового пилатеса индуцированные специфической нагрузкой процессы продолжали развиваться, и вызванные ими сдвиги продолжали накапливаться. Следовательно, период последствия продолжал оказывать корригирующее воздействие на осанку наших испытуемых.

Всю свою философию Джозеф Пилатес изложил в лаконичной фразе: «Здоровье — первая составляющая счастья». Он полагал, что для достижения счастья необходимо мастерски управлять своим телом. «Если в тридцать лет вы закрепощены и не в форме – вы стары. Если в шестьдесят вы подвижны и сильны – вы молоды». Согласно методу Пилатеса, развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Через визуализацию физического укрепления и растяжение мышц тела энергия и очищенная кровь возвращаются

к бездействующим мозговым клеткам. Такое возрождение мысли и движения становится первым шагом к снятию напряжения, увеличению подвижности, приобретению изящества движений и в целом к ощущению удовольствия от жизни.

Пилатес для женщин – это не простой набор упражнений, а объемный комплекс мероприятий, который впоследствии стал образом жизни. Все движения после недели тренировок стали выполняться клиентками фитнес-клуба осознанно, особое внимание уделялось равновесию тела – укреплению позвоночника, мышц пресса. Также клиенты стали думать о правильном дыхании, совершать выдох, вдох согласованно с работой диафрагмы. Но главное – они получали удовольствие от процесса, расслабляли тело, разум. Они укрепили свое здоровье, повысили работоспособность организма.

Во время эксперимента эмоциональное состояние клиентов стало изменяться. Особенно заметно это стало по поведению обследуемых, их настроению и разговорам. Некоторые клиентки фитнес-клуба приходили на тренировку с головной болью, но к концу занятия боль проходила благодаря использованию в тренировке двух основополагающих принципов пилатеса – глубокого дыхания и правильного вытяжения позвоночника, в том числе и шеи.

Во время педагогического эксперимента после двух недель занятий, когда были изменены условия проведения самого занятия (тренировка для экспериментальной группы проходила не при стандартном искусственном освещении, а при свечах), атмосфера сразу стала более доверительной. Занятия стали отличным методом релаксации, который помогал снять ежедневный стресс.

После окончания эксперимента испытуемые продолжают ходить на тренировки. Некоторые из них до эксперимента нигде не занимались, но сейчас для них это стало хобби, которое им приносит удовольствие и улучшает самочувствие. Клиенты, которые любили интенсивные тренировки, перестали ходить на них и углубились в тренировки пилатес, которые посещают с большим удовольствием. Считаем, что данный эксперимент дал толчок женщинам заниматься не

только повседневными делами, но и помочь своему телу всегда быть здоровым, а значит, всегда быть в прекрасном настроении.

### *Заключение*

В работе разработан новый комплекс упражнений системы силового пилатеса, который эффективен в отношении улучшения состояния женщин с сутулостью.

Сравнительный анализ оздоровительной эффективности различных методик фитнес-тренировок показал, что для женщин среднего возраста с сутулостью упражнения по системе силового пилатеса более эффективны, чем упражнения традиционного пилатеса.

Занятия с женщинами среднего возраста, которые проводятся в фитнес-клубах по общепринятой традиционной методике, не учитывают в достаточной степени их психоэмоционального состояния и не оказывают ожидаемого позитивного воздействия на их нервно-психический статус. Занимаясь пилатесом, женщины стали чувствовать мышцы, которые нужны в работе, осознавать своё тело «здесь и сейчас», принимать его как единую целую систему. Они научились управлять своими мыслями, концентрироваться на каждом упражнении и выполнять его со смыслом. Естественно, такое понимание самой себя помогает и в работе, дома, и в целом в любой сложной ситуации.

#### *Список библиографических ссылок*

1. Пилатес – гимнастика для всех : комплекс упражнений. URL: <http://www.medicus.ru/fitness/patient/pilates-gimnastika-dlya-vseh-kompleks-uprazhnenij-25869.phtml> (дата обращения: 27.03.2015).
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник. М., 2011. 424 с.
3. Стяжкина А. А., Шихов А. В. Новая программа силового пилатеса для коррекции осанки и общего оздоровления женщин среднего возраста // Студенческий научный форум – 2015 : материалы VII Междунар. студ. электрон. науч. конф. URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/841/11307> (дата обращения: 27.03.2015).

4. Безрукова В. С. Настольная книга педагога-исследователя. Екатеринбург, 2001. 236 с.
5. Чудиновских А. В., Гайл В. В. Физическая культура и спорт : Методика написания и оформления дипломных работ : учеб.-метод. пособие. Екатеринбург, 2007. 32 с.
6. Буркова О. В., Лисицкая Т. С. «Пилатес» – фитнес высшего класса : Секреты стройной фигуры и оздоровления. М., 2005. 208 с.
7. Алперс Э. Т., Сежел Р. Т., Джентри Л. Пилатес. М, 2007. 272 с.
8. Томсон Г., Робинсон Л. Управление телом по системе пилатес. Минск, 2003. 128 с.
9. Филаретов П. А. Практическое пособие по базовому силовому тренингу Школы силы Петра Филаретова. М., 2009. 132 с.
10. Трушкин А. Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков г. Ростова-на-Дону (от 5 до 17 лет). Ростов н/Д, 2000. 71 с.
11. Физическое развитие. URL: [http://cde.osu.ru/demoversion/course94/glava\\_1\\_1.html](http://cde.osu.ru/demoversion/course94/glava_1_1.html) (дата обращения: 27.03.2015).

*М. Ж. Кабиева, Г. А. Касен*

## ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

### *Введение*

Проблема здоровьесбережения подрастающего поколения становится наиболее острой и актуальной, и сфера образования в ее разрешении играет непосредственную роль. Ее **актуальность** обоснована тем, что в рамках педагогического процесса, к сожалению, нередко возникают стрессовые ситуации. Для совладания с ними человек вырабатывает так называемые копинг-стратегии – систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса. Этим обоснована целесообразность рассмотрения теории копинг-поведения в качестве научной основы первичной психолого-педагогической работы по формированию стрессоустойчивого поведения среди учащихся.

Наиболее актуальна в этой связи проблема формирования социально-педагогической адаптации детей и подростков. Процессы преодоления учащимися трудных жизненных событий в педагогической науке принято обозначать как совладающее, или копинг-поведение.

Понятие «coping» было введено американским психологом Абрахамом Маслоу [1], изучение проблемы копинг-поведения продолжили такие исследователи как Р. Лазарус и С. Фолкмен [2], П. Коста и Р. Маккрей [3]. Основные подходы к пониманию копинг-поведения разработаны преимущественно зарубежными исследователями (S. M. Miller, M. L. Green [4], J. Amirchan [5] и др.).

В исследованиях ученых стран СНГ проблема рассматривалась в рамках изучения личности и жизненного пути (Л. И. Анцыферова [6], А. В. Либин [7]). Также изучению различных аспектов проблемы копинг-поведения посвящены работы Л. Д. Деминой [8], С. К. Нартовой-Бочавер [9], С. А. Хазовой [10], Н. А. Сироты [11], В. М. Ялтонского [12], Р. Р. Набиуллиной, И. В. Тухтаровой [13] и др. Идеи о том, что активное становление копинг-стратегий приходится на подростковый возраст, выразила М. Тышкова [14].

В Республике Казахстан не ведется фундаментальных исследований по проблемам копинг-стратегий. При этом отечественные исследователи подробнее останавливаются на вопросах изучения особенностей копинг-стратегий субъектов различной профессиональной деятельности, формирования эффективных копинг-стратегий учащихся. Задачи данной работы – способствовать восполнению знаний по проблеме структуризации теоретического материала для дальнейшего изучения совладающего поведения, а также практической деятельности по профилактике формирования непродуктивных копинг-стратегий с целью психологического здоровьесбережения подростков.

**Объект исследования** – воспитательная работа в школе.

**Предмет исследования** – процесс формирования копинг-стратегий поведения учащихся школ.

**Гипотеза исследования.** Если теоретически обосновать и практически реализовать социально-педагогические условия формирования копинг-стратегий, то разработанная нами программа, основанная на обучении саморегуляции в поведенческой, когнитивной и эмоциональной сферах, может способствовать сохранению и поддержанию психического здоровья, успеваемости и общему развитию личности в школе.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и практическая реализация социально-педагогических условий, способствующих разработке программы формирования продуктивных копинг-стратегий в средней школе.

**Задачи исследования:**

- Проанализировать понятие копинг-стратегий поведения.
- Разработать модель формирования продуктивных копинг-стратегий и программу формирования продуктивных копинг-стратегий в средней школе.
- Выявить социально-педагогические условия формирования копинг-стратегий в подростковом возрасте и апробировать программу формирования продуктивных копинг-стратегий в 9-х классах средней школы.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют концепция личности как биосоциального организма А. Ф. Лазурского, принцип системной организации психического здоровья Б. Ф. Ломова, основные положения копинг-теории Р. Лазаруса о личностных и средовых ресурсах и стратегиях преодоления стресса на основании механизма адаптации, а также работы П. Коста и Р. Маккрея, У. Лер и Х. Томэ, М. Тышковой, Е. Н. Сидоровой, С. А. Хазовой и Т. Л. Крюковой.

**Методы исследования** – теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования копинг-стратегий, тестирование, анкетирование, наблюдение.

**Научная новизна работы** заключается в следующем:

- дано уточненное определение копинг-стратегий, а также обозначена их характеристика;

- выявлены социально-педагогические условия формирования продуктивных копинг-стратегий поведения;
- разработана модель формирования продуктивных копинг-стратегий школьников;
- разработана и апробирована программа формирования продуктивных копинг-стратегий в 9-х классах средней школы;
- составлены и обобщены рекомендации для педагогов, психологов, социальных педагогов по формированию продуктивных копинг-стратегий, а также рекомендации для учащихся по овладению навыками самоконтроля с учетом специфики подросткового возраста.

Результаты исследования могут быть использованы психологами, педагогами, социальными педагогами в целях разработки профилактических и коррекционных программ для подростков. Подросткам они могут быть полезны в процессе работы над навыками самовоспитания и развития саморегуляции поведения.

**База исследования.** Исследование проводилось на базе школы-гимназии № 118 г. Алматы. Всего в исследовании приняли участие 86 учащихся.

### ***Теоретические основы проблемы копинг-стратегий***

#### **Понятие копинг-стратегий поведения**

Опираясь на идею Х. Хекхаузенена о том, что «особенности ситуации... в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта» [15, с. 58–91], можно предположить, что любая стрессовая ситуация оказывает на человека значительное влияние; особенно этому подвержены подростки в силу обостренности многих эмоционально-чувственных проявлений их психики – чувства справедливости, любви, дружбы, ненависти и т. п.

Также следует отметить мнение Л. И. Анцыферовой, которая в своих исследованиях указывает на то, что поведение во многом детерминировано не объективно заданной ситуацией, а ее субъективной оценкой и восприятием, од-



нако нельзя недоучитывать и объективные показатели ситуации, которые отражаются в субъективной репрезентации детей подросткового возраста [16, с. 3–19].

Проблема копинга как индивидуального способа взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями возникло во второй половине XX в. Термин «копинг» был предложен Абрахамом Маслоу [1, с. 435], а его этимология восходит к английскому слову «to cope» – совладать, преодолевать.

Изначально понятие «копинг-поведение» использовалось в рамках психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стрессовых ситуаций. В настоящее время, по высказыванию С. К. Нартовой-Бочавер, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» рассматривает обширный спектр человеческой деятельности – от различного рода механизмов психологических защит до целенаправленного «совладающего поведения» [9, с. 20–30].

Таким образом, *копинг* – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией согласно ее собственной логике, психологическим возможностям и ее значимостью в человеческой жизни. В русле последних отечественных изысканий главной задачей копинга является поддержание и обеспечение благосостояния личности, психического и физического здоровья [17, с. 78].

В отношении трактовки понятия «копинг» сложилось несколько подходов.

Первый из них неопсихоаналитический. Согласно этому подходу копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе совладания с проблемой. Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами преодоления проблем [13, с. 9].

Представители второго подхода определяют копинг как качества личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. В соответствии с этим подходом А. Биллингс и Р. Моос выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией:

- 1) копинг, направленный на оценку, – преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации;
- 2) копинг, направленный на проблему, – совладание со стрессом с целью модифицировать, уменьшить или устранить его источник;
- 3) копинг, направленный на эмоции, – преодоление стресса, при котором человек пытается снизить эмоциональное напряжение.

В понимании представителей третьего подхода копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Понятия психологического преодоления как когнитивных и поведенческих усилий личности, направленных на снижение влияния стресса, были обозначены Р. Лазарусом и С. Фолкманом [2, с. 210]. Активная форма копинг-поведения, активное преодоление нацелены на целенаправленное устранение или ослабление влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации в целом [13, с. 9].

Э. Фрайденберг связывает познавательные процессы, которые относятся к внутренним убеждениям людей об их собственной способности совладания, с понятием самооффективности. Это убеждение подчеркивает в человеке способность к «центральной» организации и использованию собственных ресурсов, а также способность к получению ресурсов из окружающей среды [18, с. 341].

Отличительным признаком современного подхода к пониманию копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно зна-

чимых. Так, С. К. Нартова-Бочавер говорит о том, что «со временем понятие coping “оторвалось” от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты, а затем – в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности» [9, с. 22].

С педагогической точки зрения понятие «копинг» является новым и представляет собой целое направление новых исследований. Педагогический контекст копинга, а именно специфика и особенности события, с которыми взаимодействуют учащиеся в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. Значение ситуационных детерминант подчеркивается в ряде работ (С. Б. Абдеева, М. А. Шмидт, А. Д. Корнеева [17], С. К. Нартова-Бочавер [9], С. А. Хазова [10]).

### **Копинг-стратегии и механизмы психологической защиты**

В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит главным образом посредством двух механизмов стимула – копинг-стратегий и механизмов психологической защиты [8, с. 38].

Общеизвестно, что одни и те же события жизни могут иметь различные оценки. Стрессовое событие начинается с оценки какого-либо стимула внутреннего (к примеру, мысль) или внешнего (упрек). Копинг-реакция срабатывает тогда, когда сложность задачи превышает энергетическую мощност привычных реакций организма. Если требования ситуации оцениваются как непосильные, преодоление может принимать форму психологической защиты.

Рядом авторов (Л. Д. Демина, И. А. Ральникова, Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова и др.) обосновывается мнение, согласно которому копинг-механизмы играют компенсаторную функцию, а механизмы психологической защиты занимают последний уровень в системе адаптации – уровень декомпенсации.

А. В. Либин в рамках дифференциальной психологии рассматривает психологическую защиту и совладание как два различных стиля реагирования [7, с.

11–16]. Под стилем реагирования понимается параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека с различными сложными ситуациями, проявляющиеся либо в форме психологической защиты от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы. Стили реагирования являются промежуточным звеном между случившимися стрессовыми событиями и их последствиями в виде, например, тревожности, психологического дискомфорта, соматических расстройств, сопутствующих защитному поведению или же характерных для совладающего поведения душевного подъема и радости от успешного решения проблем.

На нижеприведенной схеме с учетом преобладания копинг-механизмов и механизмов психологической защиты отображены два возможных стиля реагирования на различные негативные события (рис. 1). Представляем краткие характеристики двух стилей реагирования на проблемную или кризисную ситуацию:

– *Проблемно-ориентированный стиль* – это рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации, его проявление можно увидеть в таких реакциях как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

– *Субъективно-ориентированный стиль* – следствие эмоционального реагирования на ситуацию. Он не сопровождается конкретными действиями, а проявляется в виде попыток не думать о проблеме или компенсации отрицательных эмоций [13, с. 9].

В дальнейшем нами предполагается разработка модели социально-педагогических условий формирования продуктивных копинг-стратегий у школьников подросткового возраста.



Рис. 1. Стили реагирования в стрессовой ситуации

### **Моделирование социально-педагогических условий формирования продуктивных копинг-стратегий**

Главная цель выстраивания подобной модели видится в постепенном переводе подростка из пассивной позиции «жертвы» и «потребителя» в активную – субъекта деятельности по разрешению проблем, к автономному существованию, самостоятельному творческому строительству своей судьбы и отношений с миром.

Эта модель применима не только в кризисных или стрессовых ситуациях, но и в обыденных (жизненных, учебных, познавательных, конфликтных), так как зачастую в школе требуется быстрая адаптация к динамичным условиям жизнедеятельности, а сложившиеся у школьников (закрепленные традиционной системой обучения) стереотипы поведения препятствуют развитию у них способности к гибкому реагированию на возникающие ситуации.

Выявленные социально-педагогические условия позволяют поставить задачи для дальнейшей разработки данной проблемы. В первую очередь это каса-

ется создания программы формирования продуктивных форм копинг-стратегий в подростковом возрасте, ориентированной на расширение представлений подростков о собственных эмоционально-поведенческих возможностях реагирования в кризисной ситуации. Также модель направлена на разрешение актуальной для настоящего времени проблемы сохранения и укрепления здоровья подростков и поддержания здоровьесберегающей политики в образовании, где созданные условия направлены на развитие личности, обладающей навыками и культурой здорового образа жизни. Кроме того, процесс формирования продуктивных копинг-стратегий способствует развитию произвольной и эмоционально-волевой саморегуляции подростков, развитию стрессоустойчивости, а также овладению навыками самоменеджмента и самоконтроля (рис. 2).

Таким образом, копинг-стратегии представляют собой самостоятельные способы реализации совладающего поведения, которые строятся на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Очевидно, что уровень развития копинг-ресурсов обеспечивает успешность адаптации к стрессам и поддержание здоровья.

Нами была разработана модель формирования продуктивных копинг-стратегий в средней школе. В структуру модели вошли три ключевых социально-педагогических условия, а именно социально-развивающее, социально-педагогическое и эмотивно-педагогическое.

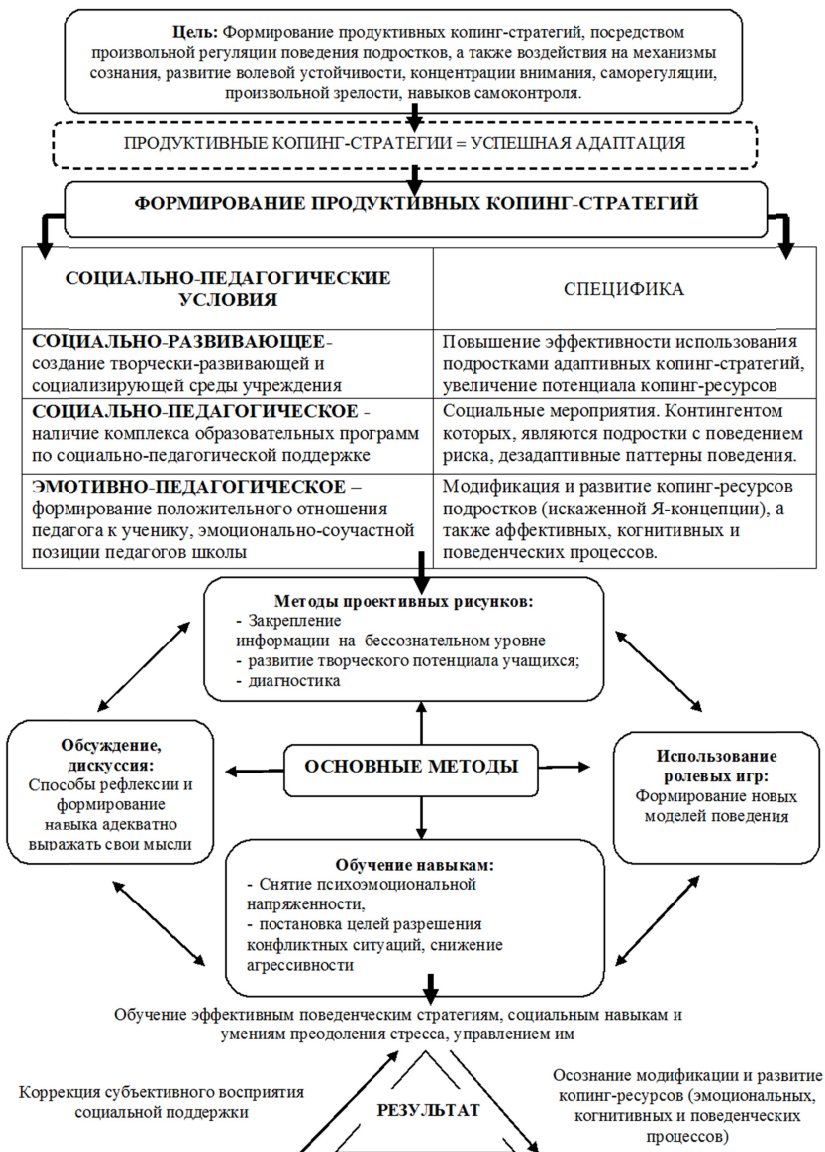


Рис. 2. Моделирование социально-педагогических условий формирования продуктивных копинг-стратегий

Из анализа теоретических данных мы увидели, что неопределенность события для человека может являться следствием как объективно заданных параметров ситуации, так и его субъективной интерпретации, которая связана с личностными особенностями человека, отсутствием опыта или навыков в решении данного типа жизненных событий. На сегодняшний день исследования копинга и копинг-стратегий только начинают развиваться в различных прикладных аспектах педагогической науки. Однако уже сейчас ученые, занимающиеся проблемами преодолевающего поведения, уделяют особое внимание поиску причин и выявлению механизмов оптимальных форм реагирования и преодоления человеком трудных ситуаций в неопределенных условиях жизни.

Обобщая сказанное, подчеркнем, что рассмотренное понятие находится на стыке наук. Его теоретическим фундаментом являются исследования по психологии. Существенную перспективу в развитии исследования способна осуществить и педагогическая наука.

### ***Опытно-педагогическая работа по изучению копинг-стратегий подростков***

#### **Организация и методы исследования копинг-стратегий подростков**

Для изучения копинг-стратегий подростков на базе школы-гимназии № 118 города Алматы нами было проведено мини-исследование, включавшее в себя три этапа:

1. Диагностика копинг-стратегий подростков в четырех группах (группы соответствуют учебным классам) и выделение экспериментальной группы (с высоким уровнем избегания в стратегии поведения).
2. Апробация программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе.
3. Изучение копинг-стратегий подростков экспериментальной группы и сопоставление результатов промежуточного и контрольного срезов.



Мини-исследование проводилось на выборке из 86 человек (учащиеся ШГ № 118 – 9 «Б», 9 «В», 9 «Г», 9 «Д»), из них девочек – 34, мальчиков – 52, возраст респондентов – от 14 до 16 лет.

Теоретико-методологическую основу мини-исследования составляют основные положения копинг-теории Р. Лазаруса о личностных и средовых ресурсах и стратегиях преодоления стресса на основании механизма адаптации, а также работы П. Коста и Р. Маккрея, У. Лер и Х. Томэ, М. Тышковой, С. К. Нартовой-Бочавер, С. А. Хазовой.

Для выявления преобладающих копинг-стратегий поведения подростков использовался следующий диагностический инструментарий:

- для 1-го этапа (мини-исследование) – методика исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Дж. Амирхан);
- для 2-го этапа (перед апробацией программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе) – методика психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хейма) – промежуточный срез;
- для 3-го этапа – методика психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хейма) – контрольный срез.

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий» [5, с. 1066–1074]. Он выделил три группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. Данная методика исследования базисных копинг-стратегий применяется для подростков и взрослых. Как было уже сказано, с помощью методики могут быть выявлены используемые человеком базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и «избегание».

Подробнее охарактеризуем базисные копинг-стратегии:

– *Стратегия разрешения проблем* — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

– *Стратегия поиска социальной поддержки* — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

– *Стратегия избегания* — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем [1, с. 435].

Методика Э. Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Виды копинг-поведения были распределены исследователем на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные [18, с. 745].

Тестирование по вышеназванным методикам проводилось отдельно в каждой группе с интервалом в пять дней (между проведением 1-й и 2-й методики). Следует отметить, что испытуемые были крайне заинтересованы в мини-исследовании и его результатах.

Второй этап мини-исследования предполагал апробацию разработанной нами программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе. Ее целью была выработка навыков произвольной регуляции поведения у подростков посредством воздействия на механизмы сознания, развития волевой устойчивости, концентрации внимания, саморегуляции, произвольной зрелости, навыков самоконтроля.

## Реализация программы

Продуктивность копинг-стратегии обуславливается развитием навыков произвольной регуляции. В нашем понимании произвольная регуляция – это сложный процесс, который функционирует как единство двух уровней. С одной стороны, это управление личностью непосредственным течением поведенческого акта на всех этапах его развертывания – от мотивирующих детерминант до конечной цели и ее оценки (то есть произвольно). С другой, это действие самоконтроля и воли, то есть непрерывное прослеживание личностью всех звеньев регуляции поведения, преодоление препятствий, постоянный «отчет» человека перед самим собой, когда он становится ответственным за свои поступки, за поведение в целом (что принято считать волевой регуляцией) (табл. 1). Мы считаем, что развитие произвольности в подростковом возрасте возможно через формирование положительных привычек или навыков адекватного поведения [19, с. 8–12].

Таблица 1

### Программа формирования продуктивных копинг-стратегий у учащихся 9 класса

Этап	Цель	Кол-во часов
Вводное занятие	Формирование положительной мотивации к занятиям, разработка правил, ритуалов	1
Познай себя!	Формирование интереса к собственной личности, сплоченности группы, актуализация рефлексивных процессов	3
Psycho	Знакомство с различными видами эмоций и чувств, отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций	10
Моя воля	Знакомство с понятиями воля, мотив, цели, план, осознание роли привычек в жизни человека, неадекватности некоторых способов своего поведения, формирование представления о волевых качествах, обучение способам их развития, самостоятельного принятия решений	7
Я и мои связи	Знакомство с формами взаимодействия, формирование навыков общения, обучение успешному взаимодействию, адекватному разрешению конфликтных ситуаций	10
Итоговое занятие	Подведение итогов всего цикла занятий, обобщение полученного опыта	1

## Анализ результатов опытно-педагогической работы по формированию продуктивных копинг-стратегий у подростков

Методика исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Дж. Амирхан) позволила определить стратегии совладающего поведения подростков и сравнить их в исследуемых группах (рис. 3).

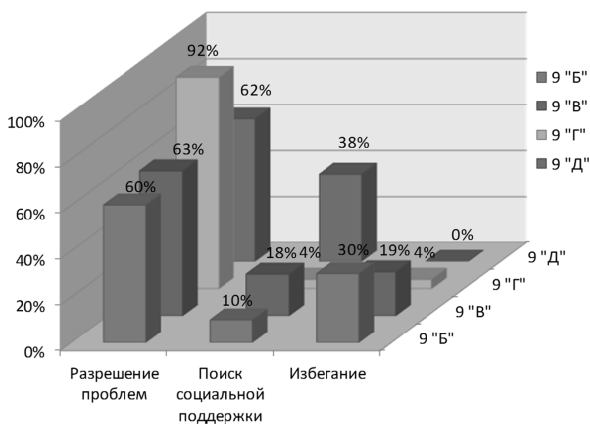


Рис. 3. Показатели стратегий высокого уровня совладающего поведения подростков

При анализе показателей данной методики, проведенной в группе подростков, было выявлено, что большинство испытуемых стараются решить свои проблемы самостоятельно (9 «Б» – 60 %; 9 «В» – 63 %; 9 «Г» – 92 %; 9 «Д» – 62 %); соответственно 30, 19, 4 и 0 % подростков избегают проблем и стрессовых ситуаций, в то время как 10, 18, 4 и 38 % подростков при затруднениях и при решении проблем могут обратиться за помощью или социальной поддержкой.

Анализ результатов исследования дает понять, что при выборе копинг-стратегии учащиеся в первую очередь ориентируются на личные возможности и предпочитают непременно разрешение проблем. Следовательно, большинство подростков склонны решать свои проблемы и бороться со стрессом самостоя-

тельно. Относительно низкие показатели встречаются в применении стратегии избегания. Также невысокие показатели встречаются и при обращении к стратегии поиска социальной поддержки.

В качестве экспериментальной группы по формированию продуктивных копинг-стратегий учащихся был взят класс с наименее низкими результатами – 9 «Б».

До апробации разработанной программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе нами был проведен промежуточный срез в экспериментальной группе по методике психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма [9, с. 20–30]. Повторное проведение методики психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма после апробации программы формирования продуктивных копинг-стратегий в экспериментальной группе (в течение двух недель) не вызвало затруднений у респондентов, а наоборот, повысило интерес к мини-исследованию как к серьезной экспериментальной работе.

Анализируя результаты исследования способов совладания по методике Э. Хейма в экспериментальной группе подростков, мы можем констатировать следующие показатели промежуточного среза: продуктивные копинг-стратегии продемонстрировали 60 % учащихся; относительно продуктивные копинг-стратегии – 10 %; непродуктивные копинг-стратегии – 30 %. По результатам контрольного среза продуктивные копинг-стратегии показали 60 % учащихся; относительно продуктивные копинг-стратегии – 56 %; непродуктивные копинг-стратегии – 19 %. Сопоставляя процентные показатели промежуточного и контрольного срезов, мы можем отметить, что процентный показатель продуктивных копинг-стратегий экспериментальной группы учащихся (9 «Б» класса) по итогам контрольного среза увеличился на 12 % по сравнению с показателями первоначального среза; показатель относительно продуктивных копинг-стратегий увеличился на 46 %. В свою очередь, процентный показатель непродуктивных копинг-стратегий поведения сократился на 11 % (рис. 4).

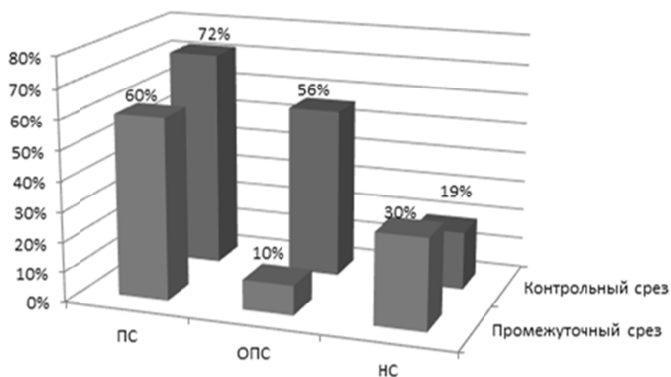


Рис. 4. Сравнительная диаграмма показателей промежуточного и контрольного срезов:  
 ПС – продуктивные стратегии; ОПС – относительно продуктивные стратегии; НП – непродуктивные стратегии

Повышение процентных показателей продуктивных и относительно продуктивных копинг-стратегий, а также снижение показателей непродуктивных копинг-стратегий данной группы учащихся говорит об эффективности применения программы профилактики формирования непродуктивных копинг-стратегий и необходимости дальнейшего изучения проблемы, а также разработки методической базы для ее применения.

### **Рекомендации по профилактике формирования непродуктивных стратегий поведения у подростков**

- Систематически и целенаправленно оказывать поддерживающее социально-педагогическое сопровождение подростков.
- Использовать методы активного обучения, направленные на повышение адаптации подростка к сложным ситуациям.
- Целенаправленно развивать эффективные стратегии совладающего поведения: компромисс, открытый диалог, совладание без аффекта и др.

– Проводить работу по укреплению личностного ресурса подростка, то есть по формированию позитивной адекватной самооценки, развитию креативности, ответственности, оптимистического мировоззрения.

– Регулярно проводить беседы с родителями, посвященные обсуждению возрастных и гендерных особенностей подростков.

### **Основные средства восстановления после воздействия стрессовой ситуации**

– Психологические: аутогенная тренировка, мышечное расслабление, музыка и светомузыка.

– Психогигиенические: интересный досуг, позитивные кинофильмы, общение с природой, хорошее общение.

– Организационные: сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности.

– Медико-биологические: массаж, водные процедуры, бани, рациональное питание, полноценный отдых, сон.

– Фармакологические: препараты женьшеня, золотого корня, витамины, минеральные вещества. Особое место занимает хороший зеленый чай.

– Одно из самых эффективных методов восстановления – это анализ ситуации, вызвавшей стресс.

Полученные результаты позволяют поставить задачи для дальнейшей разработки данной проблемы. В первую очередь это касается создания программы профилактики формирования непродуктивных форм копинг-стратегий в подростковом возрасте, ориентированной на расширение представлений подростков о собственных эмоционально-поведенческих возможностях реагирования в кризисной ситуации.

В процессе действия стрессора на личность происходит первичная оценка, на основании которой определяют тип создавшейся ситуации – угрожающий или благоприятный. Успешное разрешение ситуации зависит не в последнюю

очередь от степени адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесенного стресса оказываются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости.

Также следует отметить необходимость усиленной работы по совершенствованию социально-педагогической поддержки совладающего поведения, отличающуюся от традиционных методов обучения и воспитания тем, что она осуществляется именно в процессе диалога и взаимодействия подростка и взрослого и предполагает самоопределение подростка в ситуации выбора с последующим самостоятельным творческим решением им своей проблемы. Значимость совладания заключается в том, чтобы помочь подростку эффективнее адаптироваться к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, погасить ее стрессовое действие, творчески переработать ее и стать активным субъектом.

Предлагаемая программа и рекомендации разработаны как руководство для педагогов, психологов, социальных педагогов, призванное помочь им в реализации здоровьесберегающего подхода в образовании и поддержании психологического здоровья подростков.

### *Заключение*

В данной работе нами было проведено исследование по формированию продуктивных копинг-стратегий у подростков. Для этого была разработана соответствующая процедура. Вся работа подразделялась на три блока: анализ теоретических источников, сбор эмпирических данных и обработка результатов.

Результаты исследования подтвердили то, что процесс формирования продуктивных копинг-стратегий не является стихийным и предполагают наличие адаптированной программы по комплексной работе вовлекаемых субъектов.

Практическая значимость результатов данного исследования состоит в том, что нам удалось выявить преобладающую копинг-стратегию каждого уча-



щегося, а также предложить рекомендации по профилактической работе формирования неадаптивных копинг-стратегий, если в этом возникла необходимость.

Полученные нами данные могут быть использованы для оценки преобладающих копинг-стратегий подростков в возрасте от 14 до 16 лет.

Анализ теоретической литературы, полученные эмпирические данные и разработанные рекомендации могут использоваться педагогами, психологами, социальными педагогами при определении путей оптимизации психического развития у подростков с целью формирования у них более эффективных копинг-стратегий и профилактики неадаптивных. Кроме того, результаты исследования способствуют реализации здоровьесберегающей образовательной политики, системы, создающей условия для сохранения, укрепления и развития психологического здоровья учащихся.

#### *Список библиографических ссылок*

1. *Маслоу А.* Психология бытия. М., 2003. 435 с.
2. *Lasarus R. S., Folkman S.* The Concept of Coping // *Stress and Coping: an anthology.* N. Y., 1991. P. 210.
3. *MacCrae R., Costa P.* Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *J. of Personality.* 1986. Vol. 54. No 2. P. 385–405.
4. *Miller S. M., Green M. L.* Coping with stress and frustration : Origins, nature and development // *The socialization of emotions / M. Lewis, C. Saarni (eds).* N. Y., 1985. P. 263–314.
5. *Amirkhan J. H.* Factor analytically drive measure of cooing: the strategy indicator // *J. of Personality and Social Psychology.* 1990. Vol. 59. P. 1066–1074.
6. *Анцыферова Л. И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // *Психол. журн.* 1993. № 2. С. 3–16.
7. *Либин А. В.* Дифференциальная психология. М., 2000. С. 11–16.
8. *Демина Л. Д., Ральникова И. А.* Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул, 2000. С. 38.
9. *Нартова-Бочавер С. К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // *Психол. журн.* Т. 18. 1997. № 5. С. 20–30.

10. *Хазова С. А.* Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психол. журн. Т. 25. 2004. № 5. С.59–69.
11. *Сирота Н. А.* Копинг-поведение в подростковом возрасте. СПб., 1994. 283 с.
12. *Сирота Н. А., Ялтонский В. М.* Профилактика наркомании и алкоголизма. М., 2003. С. 17.
13. *Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом : учеб.но-метод. пособие. Казань, 2003. С. 9.
14. *Тышкова М.* Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях // Вопр. психологии. 1987. № 1. С. 27–34.
15. *Хекхаузен Х.* Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения // Психология социальных ситуаций : хрестоматия / сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. СПб., 2001. С. 58–91.
16. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. № 1. С. 3–19.
17. *Абдеева С. Б., Шмидт М. А., Корнеева А. Д.* Формирование эффективных копинг-стратегий у студентов. Алматы, ??? 78 с.
18. *Frydenberg E., Lewis R.* Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // Am. Educ. Research J. 2000. Vol. 37. No 3. P. 727–745.
19. *Ильин Е. П.* Психология воли. СПб., 2002. С. 8–12.

*Ю. Г. Мухаярова, И. И. Малозёмова*

## ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

### **Введение**

Актуальность проблемы здоровьесбережения и здоровьезформирования детей обусловлена тенденциями развития российского образования, связанными с созданием технологий, педагогических методик и методик диагностики системы здравоохранения, фиксирующими состояние здоровья детей.

В последние годы о педагогических технологиях написано много, однако в науке пока нет общепринятого определения. Этот вопрос широко дискутируется. По определению Т. И. Шамовой, педагогические технологии – это научно

обоснованный выбор характера воздействия в процессе взаимодействия педагога с детьми с целью максимального развития личности ребенка.

В практике дошкольного образования здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов образовательного процесса в ДООУ – детей, родителей, педагогов. Их цель (применительно к ребенку) – обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенка и формирование мотивационных установок на осознанное отношение к своему здоровью, а применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе профессионального.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от многих факторов: типа дошкольного учреждения, программы, конкретных условий, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей здоровья воспитанников.

С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями, в том числе и связанными с координацией движений, деятельностью органов дыхания, нарушениями речи. Часто дефекты речи серьезно сказываются на двигательном развитии детей. По данным Института коррекционной педагогики РАО, сегодня до 80 % новорожденных являются физиологически незрелыми, около 70 % имеют патологию периода беременности и родов. В этих случаях в первую очередь страдает нервная система ребенка. Исследования детей раннего возраста показали, что наиболее частыми являются именно речевые расстройства, которые составляют 50,5 %.

В федеральном законе «Об образовании» РФ основное направление дошкольного образования определено как «формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста» [1]. В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования заложены его основные принципы, одним из которых является «поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в об-

шем развитии человека», а его главными задачами являются «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей» [2].

Многие ученые отмечают, что физические упражнения – это средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека, о чём еще в начале века писал великий русский педагог и анатом П. Ф. Лесгафт. При этом он постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания. «Необходимо, – писал он, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения» [3; 4].

Л. С. Выготский говорил о том, что неполноценная речь накладывает свой отпечаток на формирование у детей высших психических функций. У таких детей отмечаются недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения, несобранность, неумение вовремя включаться или переключаться на другой вид деятельности.

Специалисты, изучающие детей с общим недоразвитием речи (Р. Е. Левина, Г. В. Чиркина, Т. Б. Филичева, Т. В. Туманова и др.), отмечают необходимость комплексного подхода к обучению и воспитанию детей с речевой патологией.

Необходимо отметить, что в современных общеобразовательных программах недостаточно разработаны технологии совместной работы инструктора по физической культуре и педагога-логопеда, направленной на физическое развитие и развитие речи детей дошкольного возраста. В практике логопедической работы детских садов существует такая методика как логопедическая ритмика (логоритмика). Основу ее составляет принцип сочетания движения, музыки и слова. К физическому воспитанию логоритмика имеет косвенное отношение, поскольку занятия ею направлены в основном на развитие фонематического слуха, постановку и закрепление отдельных звуков, произношение слов, предложений, то есть непосредственно на формирование правильной речи ребенка, и

не учитывают особенности его физического развития и взаимосвязи речи с движениями различного характера.

В медицинских исследованиях отмечаются данные о влиянии образовательной среды на здоровье детей (М. В. Антропова, М. М. Безруких, и др.). Снижение уровня здоровья детей дошкольного возраста, по данным Министерства здравоохранения РФ, обусловлено не только генетическими параметрами, но и реальными условиями их обучения, развития и воспитания.

Таким образом, возникает необходимость создания специальных педагогических условий организации двигательной деятельности, включающей в себя здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, способствующие развитию речи и коммуникативных навыков детей дошкольного возраста.

### ***Взаимосвязь речевого и двигательного развития детей дошкольного возраста***

Речь – это удивительная функция, предназначенная служить нам для гласного выражения мыслей, это драгоценнейший дар, которым природа отличила человека от всех прочих существ.

Речевой акт осуществляется целой системой органов, в которых главная, ведущая роль принадлежит деятельности головного мозга. Нормальная работа произносительного механизма необходима для правильного воспроизведения звуковой стороны речи и является результатом длительного процесса формирования речи. Всякая задержка в ходе развития речи затрудняет общение ребенка с другими детьми и взрослыми и в какой-то мере исключает его из игр и занятий.

Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он развивается, познает мир. В свою очередь, процесс психического развития детей дошкольного возраста происходит при условии их высокой двигательной активности. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций.

Исследования М. М. Кольцовой, Г. А. Волковой, В. М. Бехтерева свидетельствуют, что чем лучше у ребёнка развита моторика, тем лучше у него будет развита речь. При повышении тонуса речевой зоны коры головного мозга опосредованно возникает возбуждение в двигательной зоне коры, так как данные зоны располагаются в непосредственной близости, их клетки на определённых участках взаимопроникают, переплетаются. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Исследования ученых показали, что характерными особенностями развития дошкольников с нарушениями речи являются низкие уровни показателей координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых качеств, психических процессов (память, внимание, мышление). Наиболее ярко недостаточность общей моторики проявляется у дошкольников с нарушениями речи при выполнении сложных движений, требующих четкого управления движениями, точной работы различных мышечных групп, правильной пространственной организации движений. К примеру, ребенок со стертой формой дизартрии несколько позднее своих сверстников начинает захватывать и удерживать предметы, сидеть, ходить, прыгать на одной и двух ногах, неуклюже бегают, лазит по шведской стенке. В старшем дошкольном возрасте такой ребенок долго не может научиться ездить на велосипеде, кататься на лыжах и коньках, прыгать на скакалке. У таких детей, как правило, слабо развита мелкая моторика, что проявляется в нарушении точности движений, снижении скорости выполнения и переключения с одной позы на другую, замедленном включении в движение, недостаточной координации.

Это подтверждают и данные мониторинга, проведенного нами в старшей группе дошкольной образовательной организации «Детский сад № 23 общераз-

вывающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познаватель-но-речевому развитию воспитанников» города Верхней Пышмы. При осуществлении мониторинга использовалась методика, предложенная в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство» [5]. По результатам диагностики развития речи и физических качеств детей (здоровых и с нарушениями речи) можно сделать вывод, что дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем развития ловкости и координации движений, низкой степенью сформированности двигательных навыков, отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Данные мониторинга речевого и физического развития  
детей старшей группы с нарушениями речи**

Имя ребенка	Уровень владения средствами общения	Развитие физических качеств
Алсу А.	3,0	3,4
Даниил В.	3,2	3,7
Софья Е.	3,0	4,0
Катя З.	2,0	3,0
Гена К.	3,7	4,0
Роман П.	3,5	4,0
Сергей С.	3,4	4,1
Елисей Т.	3,0	4,0
Иван Ф.	4,2	4,0
Денис Х.	3,0	3,2
Макар Ш.	2,0	3,1
Вова X.	2,0	3,0
<i>Среднее значение</i>	3,0	3,6

**Данные мониторинга речевого и физического развития  
детей старшей группы без нарушений речи**

Имя ребенка	Уровень владения средствами общения	Развитие физических качеств
Вика Б.	5	4,8
Женя Е.	4	4,8
Юлиана М.	5	4,7
София Н.	5	4,2
Артем С.	5	4,9
Ксения С.	5	4,7
Семен Ч.	4	4,9
Глеб Ю.	4	5,0
<i>Среднее значение</i>	4,6	4,7

Таким образом, можно сделать вывод, что, организовав двигательную деятельность детей с нарушениями речи, необходимо использовать здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии развития двигательной активности, координации движений, внимания и точности их выполнения. Они позволяют максимально развивать не только общую моторику детей, но и их психическую сферу, умение как понимать речь окружающих, так и развивать собственную, активно познавая окружающий мир.

Обучение ребенка проводится по разным направлениям: развитие моторики (общей, мелкой, артикуляционной), исправление звукопроизношения, формирование ритмико-мелодической стороны речи и совершенствование дикции. Чтобы у ребенка выработались прочные навыки во всей двигательной сфере, требуются длительное время и использование разнообразных форм и приемов обучения. Для скорейшего достижения результатов работа должна проводиться во взаимодействии логопедов с другими специалистами внутри детского сада, а



именно с музыкальным руководителем, воспитателем и инструктором по физкультуре.

*Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии,  
способствующие развитию речи детей дошкольного возраста*

**Деятельность педагогов ДОО,**

**направленная на речевое развитие детей**

Коррекционно-воспитательная работа в детском саду строится с учетом особенностей психической деятельности детей. В коррекционной работе принимают участие не только учитель-логопед, но и другие педагоги.

Учитель-логопед и воспитатель работают над развитием речи детей совместно, руководствуясь требованиями общеобразовательной программы дошкольного образования. Устранение имеющихся у детей пробелов в речевом развитии осуществляется преимущественно логопедом [6].

Основными направлениями работы по развитию речи детей:

- формирование полноценных произносительных навыков;
- развитие фонематического восприятия;
- развитие внимания к морфологическому составу слов;
- обогащение словарного запаса;
- воспитание умения правильно составлять предложения;
- развитие связной речи в процессе работы над рассказом, пересказом;
- формирование элементарных навыков письма и чтения.

Одновременно воспитатель проводит занятия, на которых расширяется и уточняется лексика дошкольников, развивается разговорная, описательная и повествовательная речь. Все указанные направления в работе по коррекции речи должны быть взаимосвязаны.

В то же время воспитатель имеет более широкие возможности закрепления достигнутых речевых умений и навыков в детских видах деятельности и в дидактических играх, представляющих синтез игры и занятия [8].

Воспитателю следует специально создавать ситуации, требующие от ребенка проявления разных форм общения — ситуативно-делового, познавательного, личностного. Воспитатель должен демонстрировать образцы общения, вовлекать в него пассивных детей, поддерживать речевую активность.

На занятиях музыкой музыкальный руководитель, помимо традиционного музыкального репертуара, применяет упражнения, направленные на развитие слуховой памяти, — запоминание рядов из трех-четырех звуков, воспроизведение серии простых действий. Широко используются различные виды слоговых упражнений: воспроизведение ритмов, сочетание отстукивания ритма и проговаривания, рифмованные фразы. Многие музыкальные руководители проводят дополнительные занятия для детей с незначительными нарушениями речи, логоритмику — это система речедвигательных игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции [9].

Система физического воспитания детей с нарушениями речи предполагает правильное рациональное питание, четко организованный режим, закаливание организма и создание благоприятных условий для развития и коррекции движений. Эти условия включают в себя здоровьесберегающие технологии: гимнастику, двигательную деятельность с элементами коррекции, подвижные игры, упражнения спортивного характера. Физические упражнения и игры помогают снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд, совершенствовать общую моторику, выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью. Поэтому инструктор по физической культуре организует двигательную деятельность, направленную на оздоровление детского организма, постановке диафрагмально-речевого дыхания, совершенствование координации основных видов движений, мелкой моторики руки, а также на формирование положительных личностных качеств в поведении ребенка — общительности, умения рассчитывать свои силы, воспитания самоконтроля, смелости, решительности, отзывчивости, чувства товарищества и др.

## **Современные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии организации двигательной деятельности, способствующие речевому развитию детей**

Для детей с речевыми расстройствами обучение движениям необходимо проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

**Дыхательные упражнения.** Под дыхательной гимнастикой в узком смысле следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. К наиболее полным системам дыхательной гимнастики, сформировавшимся в глубокой древности, можно отнести индийскую йогу, китайскую систему цигун, а к более современным, которые получили распространение в последние годы, дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, О. Г. Лобановой и другие традиционные и нетрадиционные системы дыхания [9].

Дыхательным упражнениям необходимо уделить особое внимание, так как своевременное и систематическое обучение детей навыкам регуляции дыхания способствует гармоничному развитию ребенка, повышению физиологических резервов его организма. Наличие достаточных резервов дыхательной системы обеспечивает высокий уровень двигательной активности ребенка, правильное развитие речевой функции [10].

Речевое дыхание связано с речевым центром головного мозга. Звуковая волна хорошо массирует внутренние стенки гортани, глотки, носа и оказывает положительное воздействие на голосовой аппарат, что готовит артикуляционный аппарат к правильному произношению звуков. Дыхательные упражнения без звука, слога, слова и текста также очень полезны, но они не формируют речевого дыхания, поэтому на занятиях мы используем фразы и небольшие стихотворные тексты. Когда дети проговаривают звуки, слова, стихи и одновременно

правильно дышат, происходит координация движений дыхательных мышц с органами артикуляции, что обеспечивает формирование правильной речи. Тренировка на скороговорках и стихах способствует не только развитию речевого дыхания, но и тренировке дикции [11].

**Физические упражнения с речитативом.** При коррекции дефектов речи у дошкольников необходимо включать в работу максимальное количество анализаторов — слуховой, зрительный, кинестетический, речедвигательный. Соответствующие условия можно создавать во время двигательной деятельности. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр детям предлагаются задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, подобранных с учетом сюжета занятия.

Освоению каждого упражнения способствуют стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь. Для детей с речевыми расстройствами этот прием особенно важен, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто ускорен или, наоборот, замедлен. Занятия с речитативом осуществляются в тесном контакте с логопедом, который консультирует инструктора по физической культуре, на какие звуки следует подбирать речевой материал.

**Пальчиковые игры.** Движения пальцев человека в процессе эволюции оказались тесно связанными с речевой функцией. По ходу развития руки происходило увеличение площади двигательной проекции кисти в мозгу человека, то есть развитие функций руки и речи у людей шло параллельно [12].

В. М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость, улучшают произношение многих звуков, развивают речь ребенка. А известный педагог В. А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движениях детской ру-

ки, тем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. «Рука – это вышедший наружу мозг человека» (И. Кант).

Такие авторы как Н. С. Жукова, Е. М. Мастюкова, Т. Б. Филичева, Н. И. Кузьмина описывают приемы по развитию мелкой моторики у детей с задержкой речевого развития. Они отмечают, что секрет волшебной взаимосвязи мелкой моторики и развития речи состоит в том, что при выполнении мелких движений 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 ребенка. При выполнении разнообразных действий пальцами рук и происходит развитие речи. Этот факт должен использоваться в работе с детьми и в тех случаях, когда развитие речи происходит своевременно, и особенно в тех, когда наблюдается отставание, задержка развития моторной стороны речи [13].

**Артикуляционная гимнастика.** Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов — кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи — это сложный двигательный навык [Там же].

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков (фонем) и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы [14].

**Ритмическая гимнастика.** В двигательной деятельности ритмика находит широкое применение. Под понятием «ритмика» подразумевается система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируются память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы [4].

Во время ритмической гимнастики дети учатся выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь. Музыка углубляет образы, делает ярче, контрастнее характер движений, создает настроение, способствует развитию восприятия детей [15].

Ритмическая гимнастика решает следующие задачи:

- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей дошкольников;
- развитие творческих и созидательных способностей [16].

**Фитбол-гимнастика.** Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, активизируют моторно-висцеральные рефлексy, а также благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность [4]. За счет вибрации при выполнении упражнений активизируются регенеративные процессы, улучшаются кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении [Там же]. Занимающиеся меньше болеют, у них появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном

фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам [17].

**Степ-аэробика.** Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

В процессе тренировки основная нагрузка приходится на нижнюю часть туловища, шаги помогают повысить тонус мышц. Степ-аэробика — это тренировка в низкоинтенсивном режиме. Идеальное положение для занятия степ-аэробикой — голова высоко поднята, плечи опущены, спина, живот и ягодицы напряжены.

В степ-аэробике используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений [18].

**Упражнения в сухом бассейне** способствуют развитию координации движений и чувства равновесия, активизации всех сенсорных систем, избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности, увеличению подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей, а также уменьшают статику и гиперкинезы. В сухом бассейне можно выполнять упражнения из различных исходных положений. Ребенок в бассейне все время находится в безопасной опоре, ощущая контакт кожи с наполняющими бассейн шариками, при котором происходит постоянный массаж тела, стимулируется проприоцептивная и тактильная чувствительность. Разнообразная цветовая гамма шариков создает положительный эмоциональный фон [20].

Использование лечебной гимнастики в сухом бассейне позволяет развивать мышцы туловища и конечностей, отрабатывать методику безопасного па-

дения и тренировать функцию равновесия, выполнять упражнения на сопротивление в вязкой среде бассейна и упражнения на расслабление.

**Подвижные игры.** Положительное эмоциональное состояние детей в игре создает условия для радостного интереса к игре, а интерес стимулирует внимание, способствует запоминанию (развивается образно-двигательная, эмоциональная, слуховая и моторная память и т. д.). Если ребенку интересны игры, то в структуре его деятельности происходят важные сдвиги [Там же].

Активная двигательная деятельность при положительном эмоциональном состоянии детей в ходе игр способствует развитию костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, что важно в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения речи [17].

Подвижные игры должны быть направлены на воспитание полезных навыков ходьбы, бега, лазанья, ползанья и т. д. Целенаправленные активные движения в этих играх способствуют нормализации физиологических процессов, происходящих в нервной системе, а значит, двигательному, психическому и речевому развитию ребенка. Для многих детей с ФФНР, а тем более с ОНР характерны трудности в освоении новых, особенно обобщающих слов. Дети называют небольшое количество слов в каждой группе предметов: некоторые дети называют два-три наименования овощей, фруктов, а назвать насекомых, рыб вообще затрудняются. Словарь дошкольников обогащается преимущественно в процессе игры. Игры по расширению словаря разнообразны и проводятся без предметов или с использованием мяча [21].

**Релаксация.** Большинству детей с нарушениями речи свойственны отсутствие баланса между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием [17].



Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию.

Таким образом, в ходе исследования мы обнаружили, что во время двигательной деятельности детей можно использовать многие здоровьесберегательные и здоровьесформирующие технологии, развивающие не только двигательную, но и речевую сферу. Но вместить в режим непосредственно образовательной деятельности эти технологии в полной мере невозможно, так как нужно придерживаться регламента и решать задачи общеобразовательной программы детского сада. Поэтому для осуществления коррекционной работы по развитию речи детей 4—6 лет мы решили разработать дополнительную программу скоординированной деятельности инструктора по физической культуре и учителя-логопеда, направленную на коррекцию речевого развития детей.

***Логоаэробика. Авторская программа,  
способствующая коррекции речи детей 4—6 лет***

Обобщив результаты исследования, мы выбрали наиболее интересные и приемлемые в нашем детском саду технологии, методы и приемы и на этой основе разработали программу по логоаэробике «Задоринка». Она позволяет максимально развивать не только общую моторику детей, но и их психическую сферу, умение понимать речь окружающих и развивать собственную, активно познавать окружающий мир.

Программа включает в себя цикл игровых комплексов, направленных на развитие речи и двигательной активности дошкольников. Комплексы представ-

ляют собой уникальное сочетание физических и дыхательных упражнений, артикуляционной гимнастики и пальчиковых игр, проговаривания стихов в ритм движений и музыки, что способствует развитию у детей речи, координации движений, правильной осанки, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. На занятиях ярко проявляются коммуникативные качества детей, так как у них постоянно возникает необходимость вступать в контакт со сверстниками, находя оптимальные варианты согласования действий с товарищами.

Таким образом, целью данной программы является речевое развитие ребенка в процессе организованной двигательной деятельности.

Задачи программы:

- развитие умения согласовывать движение и речь;
- развитие артикуляционной, тонкой и общей моторики, слухового и зрительного внимания;
- обучение правильному речевому дыханию;
- развитие физических качеств и формирование правильной осанки;
- развитие коммуникативных способностей.

Программа предназначена для обучения детей 3—5 лет и является подготовкой к дальнейшей коррекционной работе по формированию правильной речи.

Программа рассчитана на 60 занятий по 60 минут (2 занятия по 25 минут, перерыв 10 минут). Рассмотрим структуру занятия (табл. 3).

## Структура занятия логоаэробикой

Часть занятия		Содержание	Продолжительность (мин)
Вводная		Разминка: ходьба, бег; ОРУ с элементами степ-аэробики и танцевальными движениями	10
Основная	физкультурная	Проговаривание стихотворений в сочетании с упражнениями на фитболах. Подвижная коммуникативная игра. Ходьба по массажным дорожкам	15
	логопедическая	Дыхательная гимнастика (речевое дыхание). Пальчиковые игры. Артикуляционная гимнастика. Артикуляционный массаж	20
Заключительная		Упражнения на растяжку, развитие гибкости. Сказка-релаксация	5

Первую и вторую части занятия проводит инструктор по физической культуре, третью и четвертую — учитель-логопед.

Разминка включает в себя разные виды ходьбы и бега и общеразвивающие упражнения с элементами степ-аэробики. Также степ-платформа используется для подвижных коммуникативных игр.

Упражнения основной части:

1. *Упражнения на фитболах с элементами логоритмики.* Например, упражнение с фитболами для дифференциации звука «о».

Не под окном, а около

Каталось «О» и охало.

«О» охало, «О» охало,

Не под окном, а около.

Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Поднять мяч над головой и опустить.

Стоя, мяч над головой, наклоны в стороны в соответствии с ритмом слов.

2. *Коммуникативная подвижная игра.* Например, «Воробей и комары».

Все дети («комарики») присели на корточки и спрятались за свои мячи:

Сел комарик под кусточек, на еловый, на пенечек.

Свесил ножки под листочек. Спрятался!

Воспитатель («воробей») летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головы из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з».

*Воробей:* «А что же съесть мне?»

*Комары:* «З-з-з-з».

*Воробей:* «Слышу голос комара, значит, съесть его пора».

Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров».

3. *Стретчинг* — система упражнений, способствующих развитию координации движений и чувства равновесия. Например, «Аист».

И. п. — стоя на одной ноге (правой, затем левой); руки в стороны — «аист расправил крылья»; медленно поднять руки вверх — «взлетел в небо»; опустить руки перед грудью (ладони соединены) — «опустился на землю».

Упражнения третьей части:

1. Дыхательные упражнения, которые формируют правильное речевое дыхание. Например: энергично поднимаем обе руки через стороны вверх и на опускании рук через стороны вниз 5—6 раз производим длинный фиксированный выдох: пф-ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф.

Читаем со звуками: с-с-с..., ш-ш-ш..., ж-ж-ж..., з-з-з...

Затем подключаем слогосочетания: бала-бала-бала-ба. Затем — фразы и стихи:

Резиновую Зину

Купили в магазине,

Резиновую Зину

Каждая строчка стихотворения произносится

на одном движении рук сверху вниз.

Движение рук вверх без текста

производится энергично, а движение рук

В корзине принесли.                    вниз с текстом — медленно

2. Пальчиковые игры, сопровождаемые стихами.

3. Артикуляционная гимнастика, например «Заборчик» (широко улыбнуться, показать сомкнутые зубы); «Слоник» (вытянуть губы вперед трубочкой, зубы сжаты) и др.

В четвертой, заключительной части занятия, направленной на расслабление мышц и релаксацию детей, рассказываем сказки, например «Солнечный зайчик»:

«Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним».

Использование вышеперечисленных технологий позволяет решать задачи общеобразовательной программы детского сада и стремиться к следующим целевым ориентирам возможных достижений ребенка:

— У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

— Ребенок активен в разговорном общении, проявляет интерес и самостоятельность в речевых играх, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности.

— Ребенок может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата.

Кроме того, логопед проводит диагностику развития речи в начале учебного года и при необходимости направляет детей на консультацию к врачам и другим специалистам.

### *Заключение*

В работе обобщены и проанализированы теоретические материалы и опыт специалистов в области физического и психического развития детей дошкольного возраста. Исследование показало, что представленные здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии дают положительную динамику в развитии двигательной и речевой деятельности детей.

Так как у детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам, мы пришли к выводу, что двигательная деятельность способствует оздоровлению детского организма — постановке диафрагмально-речевого дыхания, совершенствованию координации основных видов движений, мелкой моторики, формированию коммуникативных навыков и положительных личностных качеств в поведении ребенка.

Разработанная авторская программа по логоаэробике в значительной мере помогает осуществлять коррекционную работу, что доказывает мониторинг, проводимый в процессе наблюдения за детьми на занятиях логоаэробикой, результаты которого фиксируются в начале и в конце учебного года по заданным критериям.

Кроме того, наблюдая за детьми, мы отмечаем, что у детей улучшились осанка и координация, дети активно включаются в речевое общение и соотносят речь с движением, улучшилась их координация дыхательных мышц с органами артикуляции, что обеспечивает формирование правильной речи. Коррекционная работа через игровые занятия повысила интерес детей и их стремление выполнять задания правильно и качественно.

Данная программа прошла апробацию в МАДОУ «Детский сад № 23» в течение двух лет, в ней участвовали дети двух групп с различными речевыми нарушениями. Все дети проходили диагностику по развитию речи и при необходимости были направлены на консультацию к специалистам в детский областной центр развития речи «Бонум».

Таким образом, коррекционная работа по развитию речи детей в рамках данной методики осуществляется путем комплексного воздействия со стороны логопеда, инструктора по физкультуре, врачей-неврологов и других специалистов.

Программу по логоаэробике можно рекомендовать практикующим педагогам в качестве дополнительного образования детей.

#### *Список библиографических ссылок*

1. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон. URL: [http://sudact.ru/law/doc/rRQgKIF3bXZV/001/?utm\\_campaign=sudact&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_content=46&gclid=CMO7v-jd57wCFsvqcgodZgwAaQ](http://sudact.ru/law/doc/rRQgKIF3bXZV/001/?utm_campaign=sudact&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_content=46&gclid=CMO7v-jd57wCFsvqcgodZgwAaQ) (дата обращения: 07.04.2015).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/?frame=1](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/?frame=1) (дата обращения: 07.04.2015).
3. Методика развития речи детей дошкольного возраста Л. П. Федоренко URL: [http://www.ignom.ru/books/Metodika\\_razvitiya\\_rechi.html](http://www.ignom.ru/books/Metodika_razvitiya_rechi.html) (дата обращения: 07.04.2015).
4. *Потапчук А. А., Овчинникова Т. С.* Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб., 2009. 176 с.
5. Мониторинг в детском саду : науч.-метод. пособие. СПб., 2010. 592 с.
6. *Лямина Г. М.* Особенности развития речи детей дошкольного возраста // Хрестоматия по теории и методике развития речи детей дошкольного возраста : учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / сост. М. М. Алексеева, В. И. Яшина. М., 2000.
7. *Бородич А. М.* Методика развития речи детей. М., 1981. 256 с.
8. *Картушина М. Ю.* Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004. 126 с.
9. *Зинатулин С. Н.* Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. М., 2007. 64 с.
10. *Щетинин М. Н.* Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., 2007. 112 с.
11. Развитие речи детей дошкольного возраста : пособие для воспитателя дет. сада / под ред. Ф. А. Сохина. 2-е изд., испр. М., 1979. 223 с.
12. *Узорова О. В., Нефедова Е. А.* Пальчиковая гимнастика. М., 2001. 128 с.
13. *Фомичева М. Ф.* Воспитание у детей правильного звукопроизношения : практикум по логопедии. М., 1989. 239 с.

14. *Кольцова М. М.* Ребенок учится говорить. М., 1973. URL: [http://pedlib.ru/Books/5/0362/5\\_0362-6.shtml](http://pedlib.ru/Books/5/0362/5_0362-6.shtml) (дата обращения: 07.04.2015).
15. *Волкова Г. А.* Логопедическая ритмика : учебник для студ. высш. учеб. заведений. М., 2002. 272 с. Сер. Коррекционная педагогика.
16. *Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г.* «Са-фи-данс» : Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб., 2006. 352 с.
17. *Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / под ред. С. О. Филиповой.* СПб., 2007. 416 с.
18. *Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкол. учреждений / сост. Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин.* М., 2001. 175 с.
19. Статьи социальной сети работников образования. URL: <http://nsportal.ru/blog/detskii-sad/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-vliyanie-ritmicheskoy-gimnastiki-na-razviti> (дата обращения: 07.04.2015).
20. *Сергиенко Г. Н.* Учимся, говорим, играем : Коррекционно-развивающая деятельность в ДОУ. Воронеж, 2006. 206 с.
21. *Воробьева Т.А. , Крупенчук О. И.* Логопедические игры с мячом. СПб., 2009. 64 с.
22. *Зуева Т. Л.* Коррекционно-речевое направление в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. М., 2008. 112 с.

*Н. А. Полетаева, Н. Б. Серова*

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

### ***Введение***

В настоящее время продолжается рост числа детей с отклонениями в развитии, которые испытывают затруднения в социализации [1, 2].

Одной из распространенных причин инвалидности являются детские церебральные параличи, возникающие как следствие органического поражения головного мозга [3, 4, 5]. Особенность детских церебральных параличей заключается в органическом поражении преимущественно двигательной сферы с рожде-



ния, что нарушает развитие и формирование моторных функций ребенка. Кроме того, при ДЦП наблюдаются нарушения развития высших аналитических функций, речи, задержка психического развития. В результате создаются условия инвалидизации ребенка, что существенно осложняет процессы воспитания и социализации детей с двигательными патологиями. Это отражается на психологическом состоянии родителей.

Актуальность педагогической работы с родителями вызвана прежде всего тем, что семья ребенка с отклонениями в развитии – это реабилитационная структура, обладающая потенциальными возможностями к созданию благоприятных условий для развития и воспитания ребенка. Комплексное изучение личностных особенностей родителей детей с ограниченными возможностями здоровья и разработка конкретных форм психолого-педагогической помощи этим лицам позволяют оказать им существенное содействие в преодолении сложностей социального приспособления.

Вопросы организации системы оказания педагогической помощи детям с церебральной патологией в различных условиях обучения освещались в научных трудах Л. И. Акатова, Е. Ф. Архиповой, Л. О. Бадаляна, С. А. Бортфельд, С. П. Евсеева, Л. Т. Журбы, А. А. Дмитриева, В. И. Козьякина, В. В. Коркунова, Н. Н. Малофеева, А. Петё, А. А. Потапчук, О. В. Тимониной, Л. М. Шипицыной, Л. В. Шапковой и др. Одним из главных условий успешной адаптации таких детей, по мнению большинства исследователей, является учет состояния их физического и психического здоровья.

Организацию работы с семьями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья, освещали в своих работах О. К. Агавелян, Д. И. Азбукин, Т. А. Власова, Г. Л. Выгодская, Л. С. Выгодский, М. Ф. Гнездилов, А. Н. Граборов, Е. К. Грачева, Г. М. Дульнев, С. Д. Забрамная, М. В. Ипполитова, К. С. Лебединская, И. Ю. Левченко, Э. И. Леонгард, В. И. Лубовский, Н. В. Мазурова, Е. М. Мастюкова, А. Н. Москвина, М. С. Певзнер, Г. А. Мишина, В. Г.

Петрова, А. И. Раку, Л. И. Солнцева, Е. А. Стребелева, В. В. Ткачева, Ж. И. Шиф и др.

На социально-педагогическом уровне **актуальность исследования** обусловлена проблемой социально-педагогической неготовности родителей к целенаправленному созданию среды для социальной адаптации детей с ДЦП. На научно-теоретическом уровне она связана с необходимостью теоретического обоснования и разработки технологий педагогического сопровождения семей, имеющих детей дошкольного возраста с ДЦП, а также с использованием средств адаптивной физической культуры. На научно-методическом уровне актуальность темы обоснована необходимостью объединения двух составляющих процесса реабилитации таких детей: это педагогическое сопровождение родителей, воспитывающих детей с ДЦП; развитие и коррекция двигательной сферы и формирование навыков самообслуживания детей с ДЦП.

Дети с тяжелыми формами ДЦП часто не имеют возможности посещать дошкольные учреждения по причине нехватки специализированных групп. Это лишает их возможности получать полноценную коррекционную помощь, а кратковременное пребывание в стационарах (2–3 раза в год) не может быть решением проблемы. Родители этих детей не имеют необходимой информации о возможностях реабилитационного процесса, не знают коррекционных методов, технологий. Помимо педагогической безграмотности, существует еще и проблема психологической изоляции семьи ребенка с ДЦП. Родителям нередко бывает очень трудно принять своего ребенка, а это, в свою очередь, оказывает сильное влияние на реабилитационный процесс детей дошкольного возраста.

**Проблема исследования** заключается в разработке коррекционных мероприятий, способствующих педагогическому сопровождению семьи с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка и особых условий построения реабилитационного процесса. В ходе исследования нами было выявлено, что сам процесс педагогического сопровождения семей должен иметь ряд обязательных составляющих: это обучение, консультирование родителей вопросам реабилита-

ции детей, самостоятельное использование родителями средств реабилитации, исследование и при необходимости коррекция родительского отношения к детям, проведение родителями самостоятельной оценки двигательного развития детей.

На основе указанных проблем был выявлен ряд противоречий:

- между необходимостью в целенаправленном создании среды для социальной адаптации детей с ДЦП и социально-педагогической неготовностью родителей к такой деятельности;

- между потребностью детей с тяжелыми формами ДЦП в постоянных занятиях, направленных на двигательное развитие, и нехваткой специалистов и организаций, предоставляющих данные услуги.

Актуальность выявленной проблемы и обозначенные противоречия определили тему исследования.

**Цель исследования** – разработать необходимые педагогические средства, теоретически обосновать и апробировать их в условиях ГСКОУ СО «Специальной школы-интерната № 17» и семейного клуба «Надежда».

**Объект исследования** – реабилитация ребенка дошкольного возраста с ДЦП в условиях семьи и детского учреждения.

**Предмет исследования** – педагогические средства реабилитации детей дошкольного возраста с ДЦП.

Исходя из анализа актуальности, цели, объекта и предмета исследования, в качестве **гипотезы** нами были сформулированы следующие положения:

- применение технологии педагогического сопровождения семей повысит эффективность реабилитации детей дошкольного возраста с ДЦП;

- родители станут более активными участниками процесса реабилитации детей, смогут самостоятельно проводить его, осуществлять мониторинг изменений, адекватно оценивать результаты реабилитационных мероприятий;

- расширится спектр воздействия на развитие ребенка с ДЦП за счет привлечения специалистов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были определены следующие **задачи исследования**:

– Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам особенностей психического и физического развития детей с ДЦП и сложным дефектом, содержания коррекционной работы с ними в различных условиях, психолого-педагогических проблем семей, воспитывающих детей дошкольного возраста с ДЦП.

– Исследовать психолого-педагогические проблемы семей, воспитывающих детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата и со сложным дефектом.

– Разработать и внедрить технологию педагогического сопровождения семей для реабилитации детей дошкольного возраста с различными формами ДЦП.

– Определить эффективность социальной адаптации ребенка с ДЦП.

**Методологической и теоретической основой исследования** являются положения специальной педагогики и психологии, представленные в научных трудах А. А. Дмитриева, Т. А. Власовой, Л. С. Выготского, В. И. Лубовского, Т. Г. Щедрина, Л. М. Шипицыной и др.; научные работы о структуре двигательного дефекта, изложенные Л. О. Бадалян, Е. И. Гусевым, М. В. Ипполитовой, С. С. Ляпидевским, Е. М. Мастюковой, Е. Д. Хомской и др.; принципы коррекционной направленности учебно-воспитательного процесса Л. С. Выготского, В. И. Лубовского и др.; принципы консультирования семей В. В. Ткачевой, И. Ю. Левченко; теории педагогических технологий обучения и воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата Е. В. Ключковой, И. Ю. Левченко, Е. М. Мастюковой, А. А. Потапчук и др.; теоретические основы диагностической и консультативной помощи семье ребенка с отклонениями в развитии В. В. Ткачевой; основы организации физической реабилитации и адаптивной физической культуры С. П. Евсеева, Л. В. Шапковой, К. А. Семеновой,

Н. С. Попова и др.; инструмент исследования родительского отношения  
А. Я. Варга, В. В. Столиной.

Совокупность теоретического исследования с решением практических задач обусловила выбор **методов работы** – теоретических (анализ психолого-педагогической и специальной литературы; анализ документальных материалов; синтез эмпирического и теоретического материала; обобщение; методы статистической обработки результатов экспериментального исследования) и эмпирических (непосредственные, непрерывные и открытые педагогические наблюдения, включающие изучение особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений детей с различными формами ДЦП; изучение медицинской документации детей; педагогический эксперимент).

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГСКОУ СО «Специальной школы-интерната №17» г. Екатеринбурга и семейного клуба «Надежда». В исследовании участвовали 22 ребенка в возрасте 3–7 лет, страдающих ДЦП различных форм. Дети были разделены на две группы: первую группу (контрольную) составляли 12 детей, посещающих детский сад компенсирующего вида, вторую (экспериментальную) – 10 детей, посещающих семейный клуб «Надежда». Дети обеих групп имели следующие формы ДЦП: спастическая диплегия, спастический тетрапарез, атонически-астатическая. Родители детей дошкольного возраста были распределены на две группы: контрольную – 12 родителей детей с ДЦП 3–7 лет, чьи дети посещают детский сад компенсирующего вида; экспериментальную – 10 родителей детей с ДЦП 3–7 лет, чьи дети посещают семейный клуб «Надежда». Исследование проходило с 2013 по 2015 г.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

– научно обоснована технология педагогического сопровождения семей, которая включает в себя обучение, консультирование родителей вопросам реабилитации детей, самостоятельное использование родителями средств реабилитации, исследование и при необходимости – коррекцию родительского отно-

шения к детям, проведение родителями самостоятельной оценки двигательного развития детей;

- научно обоснована методика проведения мониторинга формирования навыков двигательного развития детей с ДЦП, которая включает в себя следующие параметры: наличие тонических рефлексов, движения верхними конечностями, движения нижними конечностями, ползание, сидение, ходьба, передвижение в пространстве;

- подтверждена эффективность метода сравнительного анализа родительского отношения в различных категориях семей.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в следующем:

- уточнено содержание педагогического сопровождения семей детей с ДЦП;

- выявлены условия успешного применения педагогических средств.

**Практическая значимость исследования** заключается в системе, включающей в себя следующие необходимые составляющие:

- мониторинг формирования двигательных навыков детей с ДЦП и оценка родительского отношения к ребенку;

- прогнозирование процесса развития ребенка и развития родительско-детских отношений;

- разработка технологии педагогического сопровождения семей средствами адаптивной физической культуры, в том числе комплексного коррекционно-развивающего обучения, направленного на развитие двигательной сферы и формирование навыков самообслуживания;

- практическая реализация разработанной технологии;

- контроль эффективности реализации технологии, ее корректировка и начало нового цикла.

Обоснованность и достоверность результатов обеспечиваются методологической разработанностью теоретических позиций, основанных на использовании современных данных медицины, психологии и педагогики; адекватностью

методов теоретического и эмпирического исследования целям и задачам работы; подтверждением выдвинутых гипотез исследования результатами проведенной работы; а также личным участием автора на всех этапах работы.

**Ограничения исследования.** В процессе опытно-экспериментальной работы участвовали дети с ДЦП от 3 до 7 лет.

***Анализ реабилитационных технологий и родительского отношения  
к детям дошкольного возраста с ДЦП***

**Реабилитация детей дошкольного возраста с ДЦП  
в системе специального образования  
на основе анализа литературы**

Детский церебральный паралич характеризуется сочетанием триады расстройств – двигательных, психических и речевых с сопутствующими нарушениями зрения, слуха и сенсомоторной чувствительности [2, 4, 5, 6].

Нарушения личностного развития детей с психофизическими недостатками возникают как следствие взаимодействия двух факторов: наследуемых особенностей личности ребенка, преломленных через его дефект (биологическая составляющая); неблагоприятных условий воспитания, создаваемых психоэмоционально травмированными родителями (социальная составляющая) [5, 7].

Первый опыт изучения в отечественной науке влияния тяжелой двигательной патологии ребенка на психоэмоциональное состояние родителей осуществили в рамках медицинских исследований Б. А. Воскресенский, В. А. Вишневский, Р. Ф. Майрамян, И. А. Скворцов и др. В работах этих авторов рассматривались различные формы реагирования матерей на проблему нарушения развития ребенка в разные периоды его жизни.

В. В. Ткачева и И. Ю. Левченко в своих исследованиях говорят о родительской неадекватности в принятии ребенка с проблемами в развитии, недоста-

точности эмоционально-теплых отношений, что провоцирует развитие у детей негармоничных форм взаимодействия с социальным окружением и формирует дезадаптивные характерологические черты личности. В качестве доминирующих личностных тенденций у таких детей выявляются тревожность, агрессивность, отгороженность [5, 7].

Как отмечает В. В. Ткачева, у отцов детей с отклонениями в развитии чаще проявляется следующая позиция: стремление скрыть существование больного ребенка, желание «не видеть» и не замечать наличие отклонений в его развитии, а в некоторых случаях даже отказ от обсуждения этой проблемы. Следует отметить, что до настоящего времени не проводилось сравнительного изучения родительских позиций отцов и матерей по отношению к ребенку с проблемами в развитии. Однако В. В. Ткачева и И. Ю. Левченко утверждают, что, в отличие от материнской, отцовская позиция характеризуется большей «закрытостью» и отсутствием желания идентифицировать себя с больным ребенком.

Матери не принимают диагноз ребенка, связанный с его дефектом, но они не могут не принять самого ребенка, своего ребенка. В этом проявляется основное свойство материнского инстинкта – сохранить зародившуюся жизнь, а затем постоянно оберегать, защищать и растить ребенка, каким бы он ни был [8].

В отдельных семьях родители перепоручают свои воспитательские обязанности другим лицам – бабушкам, дедушкам, няням. Надо признать, что в силу возрастных особенностей бабушкам и дедушкам затруднительно выполнять ведущую роль в воспитании ребенка с ограниченными возможностями здоровья, особенно это касается тяжелых форм ДЦП, когда дети практически бездвигательны. Однако в нашем исследовании есть пример, когда опекунство дедушки над ребенком с ДЦП и тяжелыми нарушениями речи позволило переломить негативный ход событий, связанный с ненадлежащим отношением родителей, и направить развитие ребенка в позитивную сторону. О примерах положительного воздействия бабушек и дедушек на своих внуков с ограниченными возможностями здоровья рассказывает в своих исследованиях В. В. Ткачева [9].



По исследованиям В. В. Ткачевой, наиболее фрустрирующими психику родителей детей с ДЦП оказываются двигательные расстройства. Во-первых, дети с такими отклонениями заметно отличаются от окружающих, во-вторых, родители детей с ДЦП постоянно сопровождают проблемы, связанные с особыми трудностями при передвижении детей [7].

В литературе описано, что преобладающим стилем воспитания в таких семьях является гиперопека [4]. Этот тип взаимоотношений проявляется в чрезмерной родительской заботе о ребенке, в необычайной преданности ему. Такое отношение к ребенку сопровождается возникновением у родителей эмоционально-волевых проблем (тревожности, фрустрированности), матери фокусируются на физической и психической беспомощности их детей.

Е. С. Набойченко выделила несколько схем реакций родителей на рождение ребенка с ОПР. В ее исследовании участвовало 172 семьи с детьми с ОПР.

– «Компенсированные» семьи (23 %). В таких семьях ребенок принимается таким, какой он есть. Отношение родителей адекватно.

– Семьи с реакциями отрицания составляют второй тип (25 %) – «синдром Мюнхгаузена». Родители не принимают и не признают отклонений своего ребенка, но проявляют отрицательные эмоции по отношению к нему, готовы винить его в своей несостоятельности.

– Семьи с «синдромом улитки» (26 %). Родителям свойственно обвинять всех окружающих в наличии отклонений у ребенка.

– Неблагополучные семьи (26 %), где один или оба родителя ведут асоциальный образ жизни, употребляют спиртные напитки [8].

### **Сравнительный анализ родительского отношения к детям дошкольного возраста с ДЦП**

Опрос родителей детей дошкольного возраста проводился до их участия в апробации технологии педагогического сопровождения семей. Результаты опроса родителей имеют схожие показатели с результатами опроса родителей детей

школьного возраста с нарушениями ОДА. Так, 100 % родителей обеих групп показали средние баллы по шкале «Принятие – отвержение», но их результаты также были близки к низким показателям, что свидетельствует о наличии отрицательных эмоций по отношению к своему ребенку. У второй группы родителей было выявлено большее количество отрицательных эмоций, в отличие от первой. Причиной этому может быть тот факт, что родителям второй группы приходится на протяжении всего дня быть рядом с ребенком, помимо этого, проводить с ним различные занятия, самостоятельно применять различные развивающие упражнения. Это вызывает усталость и замыкает родителя в «четыре стены» наедине со своими проблемами.

По шкале «Кооперация» родители обеих групп разделились поровну на тех, кто усиленно проявляет интерес к увлечениям своего ребенка, и тех, кто оптимально относится к его интересам и успехам. Во второй группе проявлений усиленного интереса было на 10 % больше, нежели в первой. Это связано с тем, что родители второй группы в большей степени идентифицируют себя со своим ребенком по причине того, что больше времени постоянно находятся рядом с ним, так как занятия посещают один раз в неделю. Ребенок становится не только центром внимания, но и единственным увлечением и интересом взрослого человека. Поэтому им труднее устанавливать со своим ребенком психологическую дистанцию, отвлекаться на себя и свои нужды, оптимально реагировать на успехи ребенка. Эти результаты подтверждаются наличием во второй группе большего числа отношений симбиотического характера (на 23,4 % больше, чем в первой).

В обеих группах присутствуют также родители, которые устанавливают со своим ребенком большую дистанцию, что свидетельствует о наличии гипопеки (25 и 10 % в первой и второй соответственно). В первой группе наличие гипопеки проявил отец, сопровождающий ребенка в детском саду, а также матери, у которых «особым» является второй ребенок, имеющий нарушения в развитии средней степени (первый ребенок – с нормативным развитием). В данном случае

у матерей возникает возможность больше времени заниматься собой, так как их ребенок может находиться в детском саду без сопровождения, и переключиться на первого ребенка. Наличие гипер- и гипопеки в родительско-детских отношениях необходимо корректировать.

Выбор авторитарного типа воспитания выявлен только у родителей первой группы (16,6 %). Этот показатель также подтверждает результаты по шкале «Симбиоз»; как утверждает В. В. Ткачева, в семьях с детьми с НОДА имеет место эмоциональное отвержение ребенка, проявляющееся в жестоком обращении. Наибольшие показатели мягкого типа воспитания выявлены во второй группе (70 %, что на 40 % больше, чем в первой). Причиной этого является то, что респонденты этой группы практически не получают педагогического сопровождения в развитии своего ребенка. Родители второй группы чаще выказывали чувство жалости к своему ребенку, что проявлялось при личных беседах, на совместных занятиях с ребенком и в ответах на тест-опросник.

Респонденты второй группы проявили безоговорочную веру в успех своего ребенка (90 %), этот показатель на 30 % выше по сравнению с первой группой. Эти результаты хоть и положительные, но являются экстремальными, что говорит о преувеличении со стороны родителей успехов ребенка. Часто мы наблюдали тот факт, что родители преувеличивают заслуги ребенка, например, при пассивном выполнении упражнения выдают его за активное и самостоятельное, таким образом представляя свои действия как результаты ребенка. Это сказывается не только на самостоятельности ребенка, но и на формировании его двигательных навыков, развитии. Можно сделать вывод, что наличие разницы в результатах также свидетельствует о том, что родителям второй группы не хватает сторонней оценки результатов детей.

В результате опроса была выявлена незначительная разница между отношением родителей к детям в первой и второй группах, которая проявилась по причине отсутствия во второй группе целенаправленного педагогического сопровождения.

Схожесть групп была подтверждена математически с использованием t-критерия Стьюдента. Так, эмпирическое значение t-критерия результатов по всем шкалам теста-опросника находилось в зоне незначимости. Это свидетельствует о том, что разница между результатами контрольной и экспериментальной групп была незначительной.

***Технология педагогического сопровождения семей,  
воспитывающих детей дошкольного возраста с ДЦП,  
с использованием средств реабилитации***

Исследование родительского отношения к детям дошкольного возраста с ДЦП показало, что родители нуждаются в педагогическом сопровождении для создания адекватных условий для развития ребенка. Анализ опросов помог нам разработать технологию педагогического сопровождения семей, которая должна иметь единую структуру, то есть перечень мероприятий, но, ввиду индивидуальных особенностей семей и детей с ДЦП, иметь различное содержание процесса реабилитации.

Правильный двигательный режим для ребенка с ДЦП не должен начинаться и заканчиваться в спортивном зале. Необходимо, чтобы все члены семьи ребенка с ДЦП соблюдали его. Семья и педагоги должны работать как команда, единый механизм. Именно в этом и состоит суть процесса педагогического сопровождения семей.

Основной целью педагогического сопровождения является социальная адаптация ребенка с ДЦП, а этой цели невозможно достичь без активного и адекватного участия его семьи.

Во время работы с семьей ребенка с ДЦП решаются следующие задачи:

- определение степени соответствия условий, в которых растет и воспитывается ребенок дома, требованиям его уровня развития;

- выявление внутрисемейных факторов, как способствующих, так и препятствующих гармоничному развитию ребенка с психофизическими нарушениями в семье;
- выяснение причин, дестабилизирующих внутрисемейную атмосферу и межличностные отношения;
- выявление неадекватных моделей воспитания и деструктивных форм общения в семье;
- определение путей гармонизации внутрисемейного климата;
- определение путей социализации как детей с ДЦП, так и их семей;
- адаптация домашних условий под нужды ребенка с ДЦП;
- двигательное развитие ребенка с ДЦП.

Педагогическое сопровождение состоит из шести этапов, которые направлены на работу как с родителями, так и с детьми. Каждый этап имеет свои мероприятия, нацеленные на решение определенных задач.

Для отслеживания динамики двигательного развития мы разработали методику мониторинга формирования двигательных навыков детей дошкольного возраста с ДЦП.

Анализ существующих методик показал, что есть необходимость в создании доступной для использования не только специалистами, но и родителями методики мониторинга формирования двигательных навыков у детей с ДЦП. Ее доступность заключается в облегчении чтения результатов, уменьшении инструментов его проведения, что помогает родителям применять данную методику без участия специалиста. Эта особенность, несомненно, имеет существенное значение для семей, которые занимаются самостоятельно с ребенком, так как не имеют возможности регулярно посещать занятия. Основным критерием оценивания детей с ДЦП является сформированность двигательного навыка.

Мониторинг формирования двигательных навыков проводился по нескольким группам показателей: наличие тонических рефлексов, двигательные

навыки нижних конечностей, ползание, двигательные навыки верхних конечностей, положение сидя, ходьба, передвижение в пространстве.

Опрос родителей экспериментальной группы после самостоятельного применения мониторинга показал, что родители считают его систему удобной, но предложили оформить ее в целостную компьютерную программу.

Дети из контрольной группы продолжали посещать занятия детского сада компенсирующего вида, их семьи не участвовали в процессе педагогического сопровождения. Занятия по адаптивной физической культуре пять раз в неделю проводил специалист без непосредственного участия родителей. Мониторинг формирования двигательных навыков также проводился без участия родителей.

Дети и родители из экспериментальной группы продолжали посещать один раз в неделю занятия в семейном клубе «Надежда», помимо этого участвовали в процессе педагогического сопровождения семей. Родители прошли обучение проведению реабилитационных мероприятий и мониторинга формирования двигательных навыков согласно технологии. На основе полученных знаний и контролирующей помощи специалиста они самостоятельно проводили занятия и отслеживали результаты своих детей.

Рассмотрим результаты мониторинга (представленные в баллах) за четыре года (табл. 1).

Увеличившиеся показатели в общем на 12,85 и 14,0 балла в первой и второй группах соответственно, и в частности по отдельным показателям мониторинга, доказывают, что у детей обеих групп существует положительная динамика двигательного развития, что отражается на уровне сформированности их навыков. Наибольшее приращение результатов двигательного развития выявлено в экспериментальной группе, немного меньше – у контрольной. Это связано с тем, что родители экспериментальной группы организовывали для своего ребенка не только одно занятие адаптивной физической культурой в течение дня, но и круглосуточный правильный двигательный режим, который способствовал приобретению новых и закреплению полученных навыков.

**Результаты двигательного развития детей обеих групп  
до и после эксперимента (в баллах)**

Группа показателей сформированности двигательного навыка	Наличие тонических рефлексов		Навыки нижних конечностей		Ползание		Навыки верхних конечностей		Положение сидя		Ходьба		Передвижение в пространстве		Общее изменение показателей до и после
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
Контрольная	3,4	3,6	2,9	5,25	5,3	7,2	4,6	6,5	3,75	5,0	1,9	5,1	1,2	3,25	+12,85
Экспериментальная	3,3	4,0	2,2	4,6	3,6	6,3	3,7	6,2	2,95	4,5	0,5	2,8	0,4	2,2	+14,00

Мониторинг построен таким образом, что результаты соответствуют уровню самостоятельности детей, что, несомненно, является одной из главных задач процесса реабилитации в целом. Таким образом, чем выше результат, тем выше уровень самостоятельности и самообслуживания.

Результаты свидетельствуют о том, что организация процесса педагогического сопровождения с использованием средств реабилитации предоставляет равные условия для двигательного развития детей, посещающих дошкольные учреждения компенсирующего вида, и тех, кто не имеет такой возможности. Как показывает проведенное нами исследование, родители, дети которых не посещают дошкольное учреждение, могут самостоятельно эффективно организовать процесс реабилитации ребенка при условии педагогического сопровождения со стороны специалиста по адаптивной физической культуре.

Результаты родителей экспериментальной группы до и после применения технологии улучшились (табл. 2). Ежедневные занятия с ребенком по адаптивной физической культуре дисциплинировали всю семью, создали дневной режим ребенка. До программы, согласно опросам, родители не соблюдали режим

дня, то есть ребенок, например, мог обходиться без дневного сна, прогулки, установленного времени приема пищи. Это в большей степени наблюдалось у родителей экспериментальной группы, чьи дети не посещали дошкольное учреждение. Но родители контрольной группы также нарушали режим ребенка, так как дети посещали в детском саду только первую половину дня, когда проходят индивидуальные занятия со специалистами. После обеда (до дневного сна) они уходили домой, тем самым не давая возможности ребенку отдохнуть и посетить групповые занятия во второй половине дня.

Таблица 2

**Результаты исследований родительского отношения  
до и после участия в исследовании (в баллах)**

Группа	Показатели родительского отношения									
	Принятие-отвержение		Кооперация		Симбиоз		Авторитарная гиперсоциализация		Отношение к неудачам	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Контрольная	11,1	11,25	6,3	6,5	3,7	4,3	3,7	3,7	1,7	1,5
Экспериментальная	10,8	14,4	6,5	6,8	4,8	4,8	2,3	3,0	1,4	1,4

По первой шкале «Принятие – отвержение» родители экспериментальной группы улучшили свои результаты – у них снизился уровень отрицательных эмоций по отношению к своему ребенку. Показатели родителей экспериментальной группы улучшились в среднем на 3,6 балла, в то время как родителей контрольной группы – на 0,15 балла. По нашим наблюдениям, это связано с тем, что родители экспериментальной группы стали больше времени проводить с ребенком осмысленно. По словам родителей, до участия в процессе сопровождения они постоянно находились с ребенком рядом, ухаживали за ним, но не занимались с ним, доверяя это дело специалистам. Участие в программе предпола-



гало, что родитель должен выступать не только в роли человека, который организует быт ребенка, но и в роли соучастника процесса его развития.

Помимо вышеперечисленных причин изменения родительского отношения к детям, одним из самых ценных для родителей приобретений в ходе апробации технологии является то, что они стали видеть положительный результат от ежедневных занятий. Это, несомненно, сказалось на эмоциональном отношении к ребенку и повысило их самооценку. Родители экспериментальной группы стали проявлять больше требовательности в воспитании своего ребенка. Несмотря на это, результаты обеих групп находятся в среднем диапазоне, свидетельствующем о выборе адекватной формы воспитания – не слишком жесткой и не слишком мягкой.

Эффективность работы по применению технологии педагогического сопровождения семей и реабилитационных мероприятий с детьми дошкольного возраста с ДЦП подтверждается применением t-критерия Стьюдента, демонстрирующего улучшение двигательного развития детей и развитие положительных установок в родительско-детских отношениях в сравнении с показателями, полученными до начала коррекционной работы.

### ***Заключение***

В результате исследования нами были сделаны следующие выводы.

Процесс педагогического сопровождения семей, воспитывающих детей дошкольного возраста с ДЦП, средствами реабилитации, должен включать в себя следующие обязательные элементы:

- мониторинг формирования двигательных навыков;
- исследование родительского отношения к детям;
- разработка и применение реабилитационных мероприятий, направленных на формирование социальной адаптации;
- прогнозирование процесса развития ребенка;

- контроль эффективности реализации индивидуальных программ реабилитации.

Выявлены отрицательные эмоции у родителей (100 %) по отношению к детям дошкольного возраста с ДЦП, им трудно принять ребенка с ограниченными возможностями, что, в свою очередь, проявляется в неадекватном отношении к нему и оказывает отрицательное влияние на его развитие.

Индивидуальная программа двигательного развития ребенка должна быть максимально адаптирована в зависимости от возможностей ребенка и особенностей его семьи. Правильный двигательный режим должен соблюдаться в повседневной жизни ребенка. Для этого очень важно создать для ребенка с ДЦП доступную среду, в которой его развитие будет проходить наиболее успешно. Использование авторской методики мониторинга формирования двигательных навыков является эффективным инструментом для оценки двигательного развития ребенка и прогнозирования зоны его ближайшего развития.

Организация педагогического сопровождения семей позволила существенно улучшить двигательное развитие всех детей, участвующих в исследовании, развить позитивное отношение к себе и своему ребенку со стороны родителей, повысить социальную адаптацию семей детей с ДЦП.

Исследование показало, что при целенаправленной организации процесса педагогического сопровождения семей присутствие специалиста на каждом занятии не обязательно. При оказании специалистом консультативной и контролирующей помощи семье родители могут самостоятельно организовывать процесс реабилитации, осуществлять мониторинг, адекватно оценивать результаты реабилитационных мероприятий.

#### *Список библиографических ссылок*

1. *Шитицина Л. М.* «Необучаемый» ребенок в семье и обществе : Социализация детей с нарушениями интеллекта. СПб., 2002. 496 с.
2. *Ипполитова М. В., Бабенкова Р. Д., Мاستюкова Е. М.* Воспитание детей с церебральным параличом в семье. М., 1993. 76 с.

3. *Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В.* Детские церебральные параличи. М., 1988. 330 с.
4. *Шитицына Л. М., Мамайчук И. И.* Детский церебральный паралич. СПб., 2001. 272 с.
5. *Семёнова К. А., Махмудова Н. М.* Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом. Ташкент, 1979. 487 с.
6. *Левченко И. Ю., Приходько О. Г., Гусейнова А. А.* Детский церебральный паралич : Коррекционная развивающая работа с дошкольниками. М., 2008. 176 с.
7. *Семенова К. А.* Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах. М., 1976. 184 с.
8. *Ткачева В. В.* К вопросу о создании системы психолого-педагогической помощи семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии // Дефектология. 1999. №3. С. 30–36.
9. *Набойченко Е. С.* Формирующее пространство как условие развития социальной компетентности детей с врожденной патологией // Изв. Урал. гос. ун-та. 2004. № 31. С. 275–284.
10. *Ткачева В. В.* Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии : практикум по формированию адекватных отношений. М., 2000. 64 с.

*Д. А. Обожина, К. Р. Мехдиева*

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН С ОСТЕОПОРОЗОМ В ПЕРИОД ПОСТМЕНОПАУЗЫ

### ***Введение***

Актуальность проблемы остеопороза определяется его широкой распространенностью, многофакторной природой, частой инвалидизацией больных, а в ряде случаев и смертельными исходами в результате переломов проксимальных отделов бедренной кости. Медицинская и социальная значимость остеопороза определяется его последствиями – переломами позвонков и костей периферического скелета. Среди большинства специалистов распространено определение Национального института здоровья США, принятое на конференции в 2001 г.: «Остеопороз – системное заболевание скелета, характеризующееся низким уровнем

плотности кости, ухудшением ее микроархитектоники и, как следствие, приводящее к многочисленным переломам». Остеопороз является одной из ведущих причин инвалидности и сокращения продолжительности жизни у лиц пожилого возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, среди населения нашей планеты остеопороз – это самое распространенное заболевание костной ткани. Проблема остеопороза по медико-социальной значимости стоит на четвертом месте среди всех неинфекционных заболеваний.

С прогрессирующим старением общества доля дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата, к которым относится остеопороз, значительно увеличивается. Главная группа риска по остеопорозу – это женщины в период менопаузы. Остеопоротические переломы выходят на первое место среди наиболее распространенных заболеваний у женщин.

Более 34 млн жителей нашей страны имеют высокий риск остеопоротических переломов. Среди городского населения России у 24 % женщин и 13 % мужчин в возрасте 50 лет и старше регистрируется по крайней мере один клинически выраженный перелом. Ежегодная частота переломов проксимального отдела бедренной кости среди женщин этой возрастной группы составляет в среднем 290 на 100 тыс. населения [1].

Среди первичных форм остеопороза наиболее часто встречаются постменопаузальный (ПМОП) и сенильный, которые составляют 85 % от всех видов остеопороза. ПМОП, или остеопороз первого типа, характеризуется преимущественным поражением костей с трабекулярным типом строения, преобладанием ускоренной костной резорбции; возникает у женщин от времени наступления менопаузы до 65–70 лет.

**Объект исследования** – физическая реабилитация женщин с остеопорозом в период менопаузы.

**Предмет исследования** – внедрение программы реабилитации женщин с остеопорозом в период менопаузы.

**Цель работы** – повышение плотности костной ткани у женщин в период постменопаузы.

**Задача работы** – разработка программы реабилитации женщин с остеопорозом в период менопаузы.

***Теоретическое обоснование внедрения программы реабилитации женщин с остеопорозом в период менопаузы***

**Причины снижения минеральной плотности костной ткани у женщин в постменопаузе**

В научной литературе указывается несколько основных причин снижения минеральной плотности костной ткани у женщин в период постменопаузы:

1. Снижение уровня половых гормонов постменопаузе, а также вследствие аменореи у молодых женщин.

Минеральная плотность костной ткани находится под контролем половых гормонов – эстрогенов и тестостеронов. Их рецепторы располагаются на поверхности костных клеток. Эстрогены поддерживают равновесие между клетками-разрушителями и клетками-строителями. Кроме того, они препятствуют рассасыванию костной ткани и повышению ломкости костей.

В патогенезе постменопаузального остеопороза пусковым моментом развития остеопении прежде всего является дефицит эстрогенов. Точный механизм влияния гипоэстрогемии на снижение массы кости еще не выяснен, однако доказано наличие эстрогенных рецепторов на остеобластах. Дефицит эстрогенов способствует продукции остеобластами фактора, стимулирующего активность остеокластов и их дифференцировку, что обуславливает повышенную резорбцию кости и снижение выработки фактора, ингибирующего резорбцию костной ткани. В настоящее время имеются доказательства того, что этими веществами являются члены суперсемейства фактора некроза опухоли RANK (активатор рецептора ядерного фактора капа-бета), его лиганд RANKL и остеопротегерин со-

ответственно. Предполагают, что недостаток эстрогенов способствует снижению секреции кальцитонина и повышенной чувствительности кости к резорбтивному действию паратиреоидного гормона. Кроме того, в генезе постменопаузального остеопороза придается значение снижению абсорбции кальция в кишечнике и вторично обусловленному дефициту витамина D. В патогенезе сенильного ОП ведущую роль играют дефицит потребления и нарушение обмена кальция и витамина D, обусловленный этими расстройствами вторичный гиперпаратиреоз, а также снижение продукции половых гормонов, гормона роста, различных факторов роста.

2. Недостаток поступления минералов в организм.

Кальций – основной минеральный компонент костной ткани. При неполноценном питании возникает дефицит кальция. Снижение выработки эстрогена отрицательно влияет на усвоение кальция организмом.

3. Нарушение соотношения кальция с фосфором и магнием.

4. Гиперфункция щитовидной железы, или гипертериоз – избыточное выделение гормона щитовидной железы. Гормон щитовидной железы активизирует остеокласты, вследствие этого происходит рассасывание кости.

5. Тяжелые стрессы.

6. Малоподвижный (сидячий) образ жизни.

7. Худоба и ожирение.

8. Чрезмерные физические нагрузки, подавляющие выделение эстрогенов в организме. Эстрогены участвуют в регуляции метаболизма костной ткани (поддержании прочности и предотвращении резорбции костей).

9. Выделение кальция из организма человека в результате повышенного потоотделения (согласно исследованиям французских специалистов).

## **Программа реабилитации женщин с остеопорозом в период менопаузы**

Костная ткань считается основным «банком» минеральных солей в нашем организме, поскольку 99 % общего кальция, 85 % фосфатов и 50 % магния депонируются в костях. Примерно 1,0–1,5 кг кальция в виде гидроксипатитов содержится в костной ткани. Кости состоят на 50 % из органических соединений, на 25 % из органического основного вещества (матрикса) и на 25 % из воды [4]. Норма ежегодной убыли костной массы у мужчин не должна превышать 1 %, у женщин – 2 %. В отличие от здоровых костей, при остеопорозе имеющаяся костная ткань разрушается гораздо быстрее, чем образуется новая, и происходит патологическая деминерализация костей. В итоге общая масса костного скелета уменьшается.

Остеопороз – системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости в единице объема и нарушением микроархитектоники костной ткани, приводящими к увеличению хрупкости костей и высокому риску их переломов. Это определение было сформулировано на международных конференциях по остеопорозу в Копенгагене (1990) и Гонконге (1993) и доминировало до начала XXI в.

Комплексная программа реабилитации при остеопорозе у женщин в период менопаузы включает в себя идеомоторные упражнения, комплекс физических упражнений, массаж и питание, укрепляющее костную систему.

**Идеомоторные упражнения.** При составлении комплекса физических упражнений необходимо учитывать состояние женщины, степень выраженности болевого синдрома и тяжести остеопороза. При осложненном остеопорозе начинают с выполнения идеомоторных упражнений, а также с более легких физических упражнений, выполняемых в положении лежа для исключения усиления боли, постепенно увеличивая нагрузку и переходя на более сложные упражнения, выполняемые в положении сидя и стоя. Нагрузки должны быть нарастаю-

щими по интенсивности. Возрастных ограничений в физической активности при остеопорозе нет. Интенсивность нагрузки определяется также общим состоянием и самочувствием женщины, наличием сопутствующих заболеваний.

Выполнение идеомоторных упражнений подходит для физически ослабленных женщин как на доклинической стадии (остеопороз по данным денситометрии без переломов), так и на стадии переломов или деформаций при осложненном остеопорозе.

Идеомоторными упражнениями называют мысленно выполняемые двигательные действия. Идеомоторное выполнение упражнений приводит к менее выраженным физиологическим изменениям в организме, чем при фактическом выполнении движения: к появлению токов действия в мышцах, к активизации дыхательной деятельности, кровообращения, обмена веществ и т. д.

В 1899 г. американский ученый Д. Андерсон опытным путем доказал, что возможно подготовить мышцы для выполнения гимнастических упражнений, если движения только воображаются, но практически не выполняются. Многочисленные опыты в этой области дали положительный результат. И. К. Спиртов в 1914 г. с помощью аппарата Леманна, принцип работы которого основан на увеличении амплитуды движения посредством специальной системы рычагов, регистрировал малейшие движения руки, возникающие при двигательных представлениях. Перед исследователем стояли задачи проверить существование идеомоторного акта и выявить условия, способствующие большему его проявлению. Было обнаружено, что для возникновения идеомоторной реакции недостаточно просто концентрации внимания на представлении движения. Необходимо наличие интереса, вызываемого или целевой установкой на воображаемое действие, или его особой эмоциональной окрашенностью.

В 1924 г. Р. Аллерс и Ф. Шеминский также показали, что при психомоторном представлении сжатия кулака возникают такие же токи действия в мышцах, как при реальном сокращении мышц руки, сжимающих ее в кулак. В 1930-е гг. Е. Джекобсон опытами с применением электрокардиографической регистрации



импульсов возбуждения описал гальванографические изменения в мышцах, наступающие при воображаемых действиях. Гальванометрическая картина мышечных потенциалов оказалась почти полностью тождественна при воображаемом и реальном действии (в первом случае обнаруживается лишь более низкий вольтаж). Особенно детально этот вопрос изучал Е. Джекобсон в связи с проблемой упражнения мышечного чувства. Была доказана необходимость двигательных представлений для появления идеомоторного акта. При этом отмечалось, что импульсы посылаются в мышцы по пирамидным нервным путям теми корковыми нейронами, с деятельностью которых связано переживаемое двигательное представление [5].

Нейрофизиологическую сущность освоения (реконструкции) какой-либо деятельности или поведенческого акта составляют формирование и укрепление рефлекторного динамического стереотипа под влиянием суммации следов нервного возбуждения, ведущего к повышению функциональной подвижности и концентрации нервных процессов. А так как и внешняя (сопровождаемая моторными актами), и внутренняя (воображаемая) деятельность имеет общее строение (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев), выполнение воображаемых действий повышает эффективность формирования внутреннего плана внешней деятельности (или интериоризации) [6].

Установлено, что воображаемые движения сопровождаются минимальными мышечными сокращениями, поддающимися объективной регистрации (М. С. Бычков, В. В. Петров, Н. Р. Богущ, А. И. Валигура).

На начальном этапе выполнения комплекса лечебной гимнастики следует ограничиться выполнением идеомоторных упражнений, так как идеомоторные тренировки не сопровождаются реальными двигательными или поведенческими актами, реализуясь лишь на уровне представлений. Начальный период зависит от физического состояния женщины и может продолжаться от трех дней и более (до полной готовности к выполнению физических упражнений).

На втором этапе происходит сочетание идеомоторных и физических упражнений. Комплекс идеомоторных упражнений необходимо выполнять каждый день по 10–15 минут. Комплекс физических упражнений необходимо выполнять три раза в неделю, предварительно выполнив комплекс идеомоторных упражнений.

Выполнение идеомоторного проигрыша конкретного физического упражнения позволяет подготовиться к выполнению комплекса физических упражнений физически, так как мышцы женщины получают минимальную физическую нагрузку, и психологически (создание психологического настроения на выполнение физического упражнения или комплекса физических упражнений).

*Методика выполнения идеомоторных упражнений:*

1. Принять удобную позу, закрыть глаза.
2. Создать предельно точный мысленный образ данного движения. Представлять выполнение физического упражнения необходимо во всех подробностях, максимально концентрируя внимание.
3. Отмечать, что происходит с отдельными группами мышц. При правильном представлении появятся ощущения реально выполненного физического упражнения. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.
4. Представлять выполнение идеомоторного упражнения в замедленном темпе.
5. Если во время идеомоторного упражнения человек начинает невольно двигаться, это говорит о налаживании прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей.

**Комплекс физических упражнений.** Физические упражнения способствуют укреплению мышц, сохранению минеральной плотности костной ткани, улучшению осанки и координации движений. При остеопорозе рекомендуются фи-

зические упражнения различной направленности, но особенно следует включать упражнения на развитие силы, гибкости и координации.

Программа физических упражнений включает три периода:

1. Подготовительный (1 месяц) – идеомоторные упражнения.
2. Основной (4 месяца).
3. Поддерживающий.

Программа физических упражнений:

- Аэробные упражнения.
- Упражнения на развитие силы.
- Упражнения на развитие гибкости.
- Упражнения на развитие равновесия.
- Дыхательная гимнастика.

В программу физической реабилитации необходимо включить упражнения на восстановление щитовидной железы. Тиреокальцитонин – гормон, вырабатываемый щитовидной железой. Только при его наличии усваивается кальций. И у мужчин, и у женщин во время климактерического периода начинаются остеопорозы. Даже при усиленном употреблении кальция он не усвоится организмом, если щитовидная железа не выработает указанный выше гормон. На Урале практически у всех щитовидная железа не работает в полной мере в силу нашего эндемического положения и отсутствия йодистых продуктов, здесь остеопороз наиболее распространен, особенно после 40 лет.

*Аэробные упражнения.* Исследования их влияния на костную систему женщины с нормальной плотностью костной ткани и остеопорозом показали возможность их использования для повышения плотности костной ткани бедренной кости и поясничных позвонков, при этом интенсивность упражнений должна быть не ниже среднего уровня.

*Упражнения на развитие силы* могут оказывать положительное влияние на костную систему благодаря механической нагрузке на скелет, возникающей в

результате сильных мышечных сокращений. Мышцы крепятся к костям сухожилиями, сформированным соединительной тканью, поэтому усилие, развиваемое сокращающейся мышцей, в свою очередь, воспринимается костями, к которым она прикреплена; если скелет периодически подвергается нагрузке (регулярные занятия), то он реагирует увеличением массы костной ткани, что приводит к увеличению его прочности. Исследования, проведенные К. Уинтерс-Стоун, показали снижение риска падений у женщин, больных остеопорозом, выполнявших силовые упражнения средней интенсивности, которые применялись с целью профилактики падений [6, с. 58].

Увеличение мышечной силы сопровождается увеличением минеральной плотности костной ткани. При хорошем состоянии пациента можно выполнять упражнения с силовой нагрузкой (небольшие гантели). Эти упражнения направлены на укрепление мышц спины и могут уменьшить их напряжение, несмотря на поднятие «тяжести».

*Упражнения на развитие гибкости.* Повышение гибкости достигается в результате статической и баллистической растяжек, которые способствуют улучшению эластичности мышц, подвижности суставов и снижению риска травм.

*Упражнения на развитие равновесия* улучшают координацию движений, осанку, походку, снижают риск падений и травм. Женщинам, достигшим зрелого возраста, особенно тем из них, кто испытывает трудности при ходьбе, неловкость при сложных по координации движениях, данная тренировка особенно необходима.

*Дыхательная гимнастика.* Нехватка кислорода – одно из следствий нарушений работы гормонов щитовидной железы. Дыхательная гимнастика помогает насытить кровь кислородом и улучшает кровоснабжение щитовидной железы.

Подготовительный период длится один месяц (табл. 1). На первом этапе происходит сочетание выполнения идеомоторных и физических упражнений. Комплекс идеомоторных упражнений необходимо выполнять пять раз в неделю

по 15 минут. Комплекс физических упражнений необходимо выполнять два раза в неделю. Дыхательной гимнастикой необходимо заниматься пять раз в неделю.

Основной период длится четыре месяца (табл. 2). На втором этапе комплекс физических упражнений необходимо выполнять три раза в неделю, дыхательной гимнастикой заниматься пять раз в неделю. Идеомоторные упражнения выполняются по желанию.

Методические рекомендации по выполнению физических упражнений:

– Исключить из комплексов упражнений резкие наклоны и резкое сгибание позвоночника, так как они могут спровоцировать перелом позвонка и усилить болевой синдром. Причиной является то, что при сгибании спины на позвонки воздействует сила, превышающая реальную массу тела.

– Исключить прыжки и бег. Такая активность усиливает давление на позвоночник и нижние конечности, что при ослабленных костях может привести к переломам. Следует избегать резких движений в целом, выбирать медленные и контролируемые упражнения.

– Упражнения должны быть направлены на растяжение мышц и укрепление группы мышц, разгибающих позвоночник.

– При выполнении упражнений стараться следить за правильной осанкой.

– Регулярно выполнять физические упражнения (согласно разработанной программе).

– Рекомендуются массаж, так как он увеличивает трофику тканей, способствует быстрому разогреву перед выполнением упражнений. На начальном этапе используются приемы поглаживания и растирания.

– Исключить мануальную терапию.

**Массаж.** Массажные процедуры усиливают эффект лечебной физкультуры, так как увеличивают трофику тканей, способствуют быстрому разогреву перед выполнением упражнений.

Влияние массажа на костную ткань происходит опосредованно через мышечную систему и суставный аппарат.

Влияние массажа на мышечную систему:

- повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция мышц, замедляется мышечная атрофия;
- увеличивается приток кислорода к мышцам, улучшаются окислительно-восстановительные процессы в мышечной ткани, возрастает ассимиляторная функция клеток мышечной ткани.

Влияние массажа на суставной аппарат:

- улучшается кровоснабжение сустава и периартикулярных тканей, ускоряется рассасывание суставного выпота;
- укрепляется сумочно-связочный аппарат, улучшается подвижность суставов.

Массаж благодаря механическому воздействию и рефлекторным влиянием способствует усилению крово- и лимфообращения в зоне повреждения, улучшая трофику и способствуя скорейшему заживлению поврежденного звена опорно-двигательного аппарата. Ускорение кровотока, и особенно лимфотока, способствует быстрому устранению остаточных явлений. Массаж и физические упражнения способствуют перераспределению крови и выводу ее из депо, увеличению микроциркуляции. Снижение объема циркулирующей крови оказывает влияние на многие органы и системы, и в первую очередь снижается доставка кислорода к тканям.

Лимфатическая система является составной частью единой кровеносной системы, емкость которой составляет шесть литров. Она играет важную роль в обеспечении и поддержании тканевого гомеостаза. Лимфатические сосуды нижних конечностей находятся в тесной функциональной связи не только с венами, но и с артериями. Сосудистая система функционирует как единое целое, выпадение одного из ее звеньев влечет за собой нарушение функции другого [8].

Таблица 1

**Программа физических упражнений подготовительного периода**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Аэробные упражнения + упражнения на развитие силы	Идеомоторные упражнения (15 минут) + дыхательная гимнастика	Идеомоторные упражнения (15 минут) + дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие гибкости и равновесия	Идеомоторные упражнения (15 минут) + дыхательная гимнастика	Идеомоторные упражнения (15 минут) + дыхательная гимнастика	Идеомоторные упражнения (15 минут) + дыхательная гимнастика

Таблица 2

**Программа физических упражнений основного периода**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Аэробные упражнения + упражнения на развитие силы нижних конечностей	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика + упражнения на развитие гибкости и равновесия	Дыхательная гимнастика	Аэробные упражнения + упражнения на развитие силы верхних конечностей	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика

Под влиянием массажа и оксигенотерапии происходит четкая нормализация многих показателей жизнедеятельности организма. Так, благодаря массажу ускоряется микроциркуляция (мышечный кровоток) в травмированных участках тканей, что приводит к увеличению их насыщения кислородом. Улучшается эластичность и увеличивается подвижность связочно-капсульного аппарата, активизируется секреция синовиальной оболочки сустава, способствуя уменьшению отечности и нормализации его функции [Там же].

Массаж при остеопорозе должен быть максимально щадящим, поскольку механическая прочность костной ткани снижена.

Самомассаж может широко использоваться каждым человеком, прежде всего как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой – бегом, ритмической гимнастикой, в тренажерном зале и т. д. [8].

**Питание, укрепляющее костную систему,** должно включать в себя необходимый набор питательных веществ.

– Для восстановления микрофлоры кишечника при необходимости нужно принимать курсы пробиотиков (бифидумбактерин и лактобактерин, «Бион-3» и т. п.).

– Кальций (в жидкой форме усваивается быстрее и эффективнее). Одним из самых эффективных средств восполнения недостатка кальция является яичная скорлупа. Она целиком состоит из активного кальция и 27 микроэлементов, среди которых цинк и железо, фосфор и сера, селен и молибден. Ещё в древности яичную скорлупу перетирали в порошок и принимали ежедневно с целью лечения самых различных хворей. Кальций легче усваивается организмом, если принимать его вместе с витамином D и лимонным соком. Кислота растворяет кальций, и он лучше всасывается в желудочно-кишечном тракте. Кроме того, полезны вываренные кости (рыбные или мясные).

– Масла (особенно льняное и кунжутное). Льняное масло воздействует на организм на клеточном уровне. Рекомендуется употреблять каждый день в са-



латах по столовой ложке. Кунжутное масло. По содержанию необходимого для полноценного развития костной и хрящевой ткани кальция оно является рекордсменом среди большинства продуктов питания. Рекомендуется употреблять два раза в день по чайной ложке во время еды.

– Фиточай (клевер, душица).

– Щелочные продукты.

– По возможности исключить сахар из рациона или перейти на фруктозу.

Рассмотрим основные микроэлементы, витамины и аминокислоты, необходимые для профилактики остеопороза (табл. 3).

Таблица 3

### Микроэлементы

Микроэлементы	В каких продуктах содержатся	Суточная норма
Кальций	Яичная скорлупа, твердые сыры, молоко, кефир, сметана, творог, масло и ряженка, свежая зелень, орехи, семена кунжута, семечки подсолнечника, горох, бобы, фасоль и спаржа, бульон из костей, шиповник, инжир, белокочанная капуста, брокколи, репа, шпинат, отруби, овес и яичный желток.	1000–1400 мг
Хром	Куриные яйца, печень, пивные дрожжи, куриное мясо, морская рыба, устрицы, красная икра. Овощи: картофель, огурцы, помидоры, капуста, свекла, редька. Фрукты: груша, слива, вишня, финики. Ягоды: черника, голубика, малина, земляника. Орехи: бразильский, фундук. Маслины, шампиньоны. Крупы: рис, греча, перловка	100–200 мкг
Кремний	Крупы: рис, овес, греча, кукуруза, пшено, просо, ячмень, пшеница. Ржаной хлеб с отрубями. Овощи: капуста, морковь, сладкий болгарский перец, лук, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей, кинза, тыква, огурцы, помидоры, салат, шпинат, редиска, пастернак, хрен. Фрукты: бананы, финики, яблоки, сливы. Сухофрукты: инжир, изюм, курага, чернослив. Ягоды: клубника, черника, земляника. Семечки: тыквенные и подсолнечные. Орехи: арахис, кешью, фундук. Продукты животного происхождения: свинина, говядина, морская рыба и морепродукты. Кефир	20–50 мг
Магний	Курага, изюм, чернослив, орехи, зерна пшеницы, рисовая, гречневая и пшеничная каши, фасоль, горох, морепродукты, включая морскую рыбу, а также говядина и твердые сыры, молочная сыворотка	400 мг

Марганец	Орехи, свёкла, шпинат, зелёный салат, чеснок, белые грибы, подберёзовики и лисички, макароны из твёрдых сортов пшеницы, говяжья печень, малина, смородина, брусника	5–10 мг
Цинк	Устрицы, пшеничные отруби, тыквенные семечки, тыквенное масло, арахис, зелёный чай	10–15 мг (max 25 мг)
Медь	Орехи, гречневая крупа, крабы, оливковое и подсолнечное масло	3 мг
Сера		
Молибден	Киви, яблоки, груши, бананы, виноград, абрикосы, персики, миндаль, пшеница, бобовые	75 мкг (не более 600 мкг)
Бор	Минеральная вода «Боржоми», горох, чечевица, нут, фасоль	1–2 мг
Соли фтора (фторид натрия)		1–2 мг
Аргинин	Около 40 г тыквенных семечек, 100 г мяса или стакан молока	1,5–1,6 г

Рассмотрим основные витамины, которые необходимы для профилактики остеопороза.

Фолиевая кислота необходима для правильного формирования волокнистого каркаса (из коллагена), на котором откладываются минеральные соли. Без прочного каркаса кость будет деформированной и недостаточно прочной. Фолиевую кислоту необходимо применять совместно с витаминами группы В.

Для эффективного всасывания кальция в кишечнике необходим витамин D.

Витамин С также способствует усвоению кальция.

При дефиците витамина К организм теряет больше кальция с мочой, и таким образом может возникнуть дефицит кальция.

Синтез витаминов осуществляется в основном в слепой кишке, где они и всасываются. Нормальная микрофлора кишечника обеспечивает синтез всех витаминов группы В, значительную часть никотиновой кислоты (до 75 % от суточной потребности в ней организма) и других витаминов. Так, бифидобактерии синтезируют витамин К, пантотеновую кислоту, витамины группы В (В<sub>1</sub> – тиамин, В<sub>2</sub> – рибофлавин, В<sub>3</sub> – никотиновую кислоту, В<sub>с</sub> – фолиевую кислоту, В<sub>6</sub> – пиридоксин и В<sub>12</sub> – цианкобаламин). Микроорганизмы в кишечнике (молочнокислые палочки (лактобактерии) и бифидобактерии, которые составляют до 90 % нормальной микрофлоры) и кишечные палочки (колибактерии) (10–15 %) способствуют синтезу ряда аминокислот и белков. Бифидобактерии способ-

ствуют усилению процессов всасывания через стенки кишечника ионов кальция, железа, а также витамина Д.

Для усвоения кальция важно наличие незаменимых аминокислот (лейцин, лизин, метионин, треонин, фенилаланин, триптофан, валин, лейцин, изолейцин).

Для нормализации гормонального фона женщинам необходимо включать в свой рацион продукты, богатые фитогормонами и фитоэстрогенами.

### ***Результаты внедрения программы реабилитации женщин с остеопорозом в период менопаузы***

Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса Уральского федерального университета г. Екатеринбурга.

Группа исследуемых – 7 человек, пол – женский, возраст 49–77 лет (средний возраст составил  $57,71 \pm 7,1$  года).

Обследование женщин включало сбор анамнеза, объективный осмотр, антропометрию. Для анализа состава тела был использован многочастотный монитор сегментного состава тела *MC980 Tanita*. Для анализа физических способностей применялась аппаратная система *HUBER*. Данная система позволяет комплексно работать в следующих направлениях: диагностика опорно-двигательного аппарата (силы, координации, баланса), коррекция осанки, укрепление и восстановление позвоночника, улучшение координации движений, баланс силы и выносливости мышц. Полученные данные обрабатывались методами математической статистики.

Для определения эффективности разработанной нами методики был повторно проведен анализ состава тела до и после внедрения программы. Рассмотрим полученные результаты (табл. 4, 5, 6).

Таблица 4

**Состав тела женщины до внедрения программы**

Показатель	Средняя величина
Общий вес (кг)	60,35
Индекс массы тела	23,00
Жир (кг)	22,45
Масса тела без жира (кг)	41,25
Индикатор висцерального жира	6,50
Мышечная масса (кг)	39,68
Общая вода тела (кг)	29,18
Общая вода тела (%)	48,53
Внеклеточная (кг)	13,35
Внутриклеточная жидкость (кг)	15,83
Внеклеточная (%)	45,78
Внутриклеточная жидкость (%)	54,22
Минеральная костная масса (кг)	2,08
Метаболический возраст (лет)	47,00

Таблица 5

**Состав тела женщины по завершении программы**

Показатель	Средняя величина
Общий вес (кг)	59,7
Индекс массы тела	22,75
Жир (кг)	20,48
Масса тела без жира (кг)	41,73
Индикатор висцерального жира	6,25
Мышечная масса (кг)	39,60
Общая вода тела (кг)	29,45
Общая вода тела (%)	49,53
Внеклеточная (кг)	13,38
Внутриклеточная жидкость (кг)	16,08
Внеклеточная (%)	45,43
Внутриклеточная жидкость (%)	54,58
Минеральная костная масса (кг)	2,13
Метаболический возраст (лет)	46,75

## Динамика состава тела женщин

Показатель	Состав тела женщин до внедрения программы	Состав тела женщин по завершении программы	Изменение показателя
Общий вес (кг)	60,35	59,7	-0,65
Индекс массы тела	23,00	22,75	-0,25
Жир (кг)	22,45	20,48	-1,98
Масса тела без жира (кг)	41,25	41,73	+0,47
Индикатор висцерального жира	6,50	6,25	-0,25
Мышечная масса (кг)	39,68	39,60	-0,07
Общая вода тела (кг)	29,18	29,45	0,28
Общая вода тела (%)	48,53	49,53	+1,00
Внеклеточная (кг)	13,35	13,38	+0,03
Внутриклеточная жидкость (кг)	15,83	16,08	+0,25
Внеклеточная (%)	45,78	45,43	-0,35
Внутриклеточная жидкость (%)	54,22	54,58	+0,36
Минеральная костная масса (кг)	34,15	2,13	+0,05
Метаболический возраст (лет)	2,08	46,75	-0,25

**Заключение**

По результатам программы можно сделать следующие выводы.

У большинства испытуемых наблюдается увеличение костной массы (+0,05 кг). Уменьшился их метаболический возраст (-0,25 лет). Изменения наблюдались и по показателю индикатора висцерального жира (-0,25), который оказывает разрушительный эффект на здоровье костей. Переизбыток его отложений в сравнении с подкожным гораздо более вреден для человека. В то время как подкожный жир необходим для поддержания полноценной структуры кости и ее силы, висцеральный жир представляет собой патогенные жировые отложения; одним из последствий его избытка в организме постменопаузальных женщин с ожирением может стать высокая степень риска перелома бедра [10, 11].

В результате нашего эксперимента мы констатировали и изменение процентного содержания внутриклеточной жидкости среди испытуемых (+0,25 кг, +0,36 %). Данный параметр является фундаментальным не только потому, что вода является основным компонентом человеческого организма, но и потому, что его измерение лежит в основе всех последующих действий при расчете других данных. Кроме того, процентное содержание внутриклеточной воды растет с возрастанием мышечной массы.

Во внутриклеточной жидкости испытуемых наблюдаются более высокие концентрации ионов калия, магния, фосфатов и сульфата. А поскольку электролиты отвечают за осмолярность жидкостей тела, образуют биоэлектрический потенциал, катализируют процессы обмена веществ, определяют рН жидкостей тела, они тем самым стабилизируют костную ткань, а также служат в качестве «энергетического депо», участвуют в свертывании крови, обладают иммунотропной активностью.

Таким образом, разработанную нами методику физической реабилитации женщин в период менопаузы можно считать достаточно эффективной и рекомендовать к применению на практике.

#### *Список библиографических ссылок*

1. Ларина В. Н., Барт Б. Я. и др. Остеопороз в практике врача-терапевта // Проблемы женского здоровья. 2012. Т. 7. № 2. С. 65–72.
2. Беневоленская Л. И., Лесняк О. М. Остеопороз. Диагностика, профилактика и лечение : Клинические рекомендации Российской ассоциации по остеопорозу. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2010. 272 с.
3. Душенкова Т. А. Диагностика и профилактика остеопороза и его осложнений у женщин в постменопаузе : автореф. дис. канд. мед. наук. СПб., 2005. 18 с.
4. Кандыба В. М. Сверхвозможности человека : Европейская концепция психической саморегуляции. СПб., 2003. 256 с.
5. См. об этом: Бартл Р., Бартл К. Остеопороз : Профилактика, диагностика, лечение / под ред. О. М. Лесняк. М. , 2012. 288 с.

6. Гависова А. А., Бурдули А. Г., Ольховская М. А. Остеопороз у молодых женщин // Остеопороз и остеопатии. 2010. № 2. С. 12–14.
7. Уинтерс-Стоун К. Программа действий при остеопорозе / науч. ред. Д. Котко ; пер. с англ. И. Андреева. Киев, 2009. 206 с.
8. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М., 2002. 512 с.
9. Каренов Г. В. ЛФК и физиотерапия в системе реабилитации больных травматической болезнью спинного мозга. Киев, 1991. 184 с.
10. Gilsanz V., Chalfant J., Mo A. O. et al. Reciprocal relations of subcutaneous and visceral fat to bone structure and strength. // J. Clin. Endocrinol. Metab. 2009. No 94 (9). P. 3387–3393.
11. Premaor M. O., Pilbrow L., Tonkin C. et al. Obesity and fractures in postmenopausal women // J. Bone and Mineral Research. 2010. No 25(2). P. 292–297.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

*К. Д. Серикова, Г. А. Касен*

### ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ:

### ПРИЧИНЫ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

#### *Введение*

Пищевая зависимость – это нарушение психического состояния, при котором человек употребляет пищу не для того, чтобы утолить чувство голода, а для того, чтобы поднять настроение и получить приятные эмоции. Людям с пищевой зависимостью еда помогает справиться с волнением, тревогой, снять стресс [1].

Такое происходит со многими, но они не отдают себе в этом отчета. Испытывая негативные эмоции, ощущая слабость, злость или обиду, люди бессознательно стремятся съесть что-нибудь «вкусненькое». Хорошо, когда такое происходит не часто, когда человек может поднять себе настроение и другим способом. Но многие регулярно «заедают» свое настроение, не задумываясь о том, как это может отразиться на их здоровье. Они чувствуют себя защищенно, уютно и комфортно, на данный момент они справились со своим стрессом, подавили его, и утешение пришло быстро и стремительно. Не нужно прилагать много усилий, достаточно сходить в ближайший магазин. А сейчас добыть «эликсир» стало намного проще: стоит позвонить в службу доставки, и через полчаса человек уже справляется со своим переживанием за куском пиццы и стаканом колы.

Люди, страдающие пищевой зависимостью, подвержены частым изменениям настроения. На момент приёма пищи они чувствуют счастье и удовлетворение, но после многие из них теряют контроль над своими эмоциями, начинают винить себя за лишние калории и снова погружаются в депрессивное состояние.



Еда является для них своего рода наркотическим средством. Такова картина внутренней самоорганизации человека, который сталкивается с пищевой зависимостью.

Какие развлечения предпочитает современная молодежь? Все мы знаем: кроме прогулок по парку, езды на велосипеде, современная молодежь любит развлекаться за столиками *Mc`Donals, KFC, Burger King* и многих других заведений быстрого питания. Молодежные компании иногда выделяют специальные дни только для того, чтобы посетить данные места. Мы уже не можем переговорить с партнером или друзьями, просто прогуливаясь по парку или выпив чашку чая, мы все желаем плотно и вкусно поесть. Как бы ни было грустно, такова тенденция современности, мы оказались под гипнотическим воздействием пищи быстрого приготовления. К тому, что многие люди любят получать приятные эмоции, регулярно употребляя пищу, добавилось то, что эта же пища в своем составе имеет множество пищевых добавок, усилителей вкуса, которые наркотически влияют на наши вкусовые рецепторы.

Имеет ли пищевая зависимость обратную сторону?

Ранее мы рассмотрели один аспект пищевой зависимости – переедание. Теперь посмотрим, какова же ее обратная сторона. Все больше и больше мы слышим о ситуациях, когда молодые люди, чаще всего девушки, вовсе отказываются от приёма пищи. Очень сложно такого человека снова вернуть к жизни, его организм перестает усваивать пищу. Люди, имеющие данную проблему, не понимают до конца ее последствий. Даже осознавая изменения в состоянии своего организма и внешнего вида, они патологически боятся набрать лишний вес, поскольку их восприятие себя и своей внешности глубоко искажено. Они постоянно стремятся быть худее, чем являются на данный момент.

### ***Анализ основных причин пищевой зависимости***

Каковы причины двух крайностей в употреблении пищи?

*Причины переедания:*

– Неумение справляться со стрессовыми ситуациями, обидами и гневом. В этом случае еда выступает в роли антидепрессанта.

– Доступность и удобство еды быстрого приготовления.

– Воспоминания о детстве, о том, как тогда кормила мама (то есть переживание может возникнуть из-за нехватки любви и внимания).

– На физиологическом уровне – зависимость от различных усилителей вкуса, соусов и приправ, которые добавляют в процессе приготовления.

– Богатство выбора различной продукции.

– Следствие плохой привычки, которая сложилась в семье.

#### *Причины анорексии:*

– Модная тенденция. Гламурные журналы диктуют молодым людям то, как им следует выглядеть. Зачастую модели имеют сравнительно небольшой вес, который не соответствует их росту. Девушки стремятся к такому нездоровому идеалу любой ценой, даже ценой собственной жизни.

– Замечания и негативные высказывания близких людей по поводу внешности, заставляющие молодых людей отказываться от пищи.

– Негативные воспоминания детства (ребенка перекармливали).

– Заикленность на внешности и неспособность остановиться, даже когда потеря веса переходит границы нормы.

– Потребность в любви и внимании. Полные молодые люди, похудев, отмечают повышение интереса к ним со стороны противоположного пола и слишком увлекаются процессом похудения.

Хотелось бы, чтобы большее количество людей питались здоровой пищей и занимались спортом. Тут возникает еще одна проблема: здоровая пища доступна не всем слоям населения ввиду более высокой стоимости. Ведь макароны и хлеб дешевле молочных продуктов, овощей и фруктов. Занятия в спортивном зале, в бассейне также доступны не для всех. Но всему есть альтернатива: любой может бегать на стадионе, заниматься физическими упражнениями на площадках, есть все, но в умеренных количествах, не жарить еду, а варить или парить.

Если не заботиться о своем питании, мы можем добиться плачевных последствий.

*Некоторые последствия анорексии:*

– Расстройства эндокринной системы и нарушения обмена веществ (недостаточность функции гипофиза или гипоталамуса, недостаток гормонов щитовидной железы и т. д.).

– Заболевания органов пищеварения (аппендицит, цирроз печени, гастрит, гепатит).

– Заболевания мочеполовой системы (например, хроническая почечная недостаточность).

– Онкологические заболевания.

– Невротические реакции и психические нарушения (например, постоянное беспокойство, затяжная депрессия).

– Любые хронические боли.

– Воспалительные заболевания ротовой полости.

– Повышение температуры тела [2].

*Некоторые последствия переедания:*

– Избыточный вес.

– Нарушение обмена веществ.

– Гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени и желчного пузыря.

– Гипертония.

– Сахарный диабет.

– Атеросклероз [3].

Перечислим факты, касающиеся избыточного веса и ожирения (ниже приводятся последние глобальные оценки Всемирной организации здравоохранения).

Более 1,9 млрд взрослых людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес, из них свыше 600 млн страдают ожирением. По данным 2014 г., 13

% населения планеты (11 % мужчин и 13 % женщин) страдают от ожирения. По данным 2014 г., 39 % людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес (38 % мужчин и 40 % женщин). С 1980 г. число лиц во всем мире, страдающих ожирением, более чем удвоилось [4].

### ***Результаты проведенного исследования и предлагаемые меры профилактики***

Мы провели мини-исследование среди молодых людей от 15 до 20 лет, объем случайной выборки составил 15 человек. В качестве стимульного материала выступил опросник центра «Борменталь», состоящий из 10 вопросов, выявляющих уровень пищевой зависимости [5].

В ходе мини-исследования был выявлен разный уровень пищевой зависимости: у 33,3 % респондентов был обнаружен средний уровень пищевой зависимости, у 53,3 % – высокий, и у 0,06 % – очень высокий.

Многие люди теряют контроль над собой при виде вкусной еды на столе, это подтвердили 66,6 % опрошенных. У 100 % опрошенных пропадает сила воли при виде их любимой еды. 20 % не могут наесться и поэтому зачастую переедают. 73,3 % едят очень быстро и не желают выделять для приема пищи достаточное время. 80 % респондентов в течение дня думают о еде или о том, что будут есть, после приема пищи. Если бы 80 % респондентов не думали о своем весе, то ели бы исключительно жирную и сдобную пищу. 66,6 % респондентов считают, что их желудок «сравним с бездонной ямой».

По данным проведенного исследования можно сделать определенные выводы. Современные молодые люди не уделяют должного внимания своему питанию, они любят часто перекусывать, и не всегда здоровой пищей, тратят на прием пищи слишком мало времени, что неблагоприятно влияет на пищеварительную деятельность.

Работа с пищевой зависимостью должна включать в себя два этапа – профилактический и коррекционный.

*Средства профилактики пищевой зависимости:*

– *Социальная реклама.* Это могут быть социальные ролики, короткометражные фильмы, листовки и билборды, привлекающие внимание к данной проблеме и знакомящие людей с ее причинами и последствиями.

– *Беседы.* Такой вид работы доступен при проведении классных часов в школе и кураторских часов в колледжах и университетах.

– *Государственные программы* должны включать в себя идеи развития здорового образа жизни среди населения, организовывать и планировать мероприятия на различных уровнях по профилактике разного рода зависимостей, в том числе от еды.

Мы считаем, что было бы полезно ввести в школьную программу небольшой курс об основах правильного питания. В рамках этого курса следует рассказать детям о продуктах, необходимых для организма, от которых нельзя отказываться, о вреде переедания и анорексии, показать последствия пищевой зависимости, а также рассмотреть режим приема пищи.

*Этапы коррекции:*

1. Работа с педагогом-психологом / психологом. Психолог может в данной ситуации выступать в роли посредника. Он может обратиться за содействием к медицинскому работнику. Мы должны понять причины поведения и уже работать напрямую с ними. От того, как глубоко будут поняты причины проблемы, зависит то, насколько качественно мы сможем помочь пациенту.

2. Различные методы убеждения и беседы.

3. Использование наглядных примеров с анализом последствий зависимости. Использование живого примера на этапе коррекции является одним из действенных методов, особенно в подростковом и юношеском возрасте. В качестве примера может выступить звезда или кумир пациента, обыкновенные люди с такими же проблемами, которые смогли с ними справиться.

4. Мотивирование клиента на позитивное мышление и выбор действий.

5. Использование современных технологий (предлагаемый нами инновационный метод). Сейчас практически все имеют современные гаджеты, которые можно использовать с пользой для себя. Очень действенно фотографировать в течение дня то, что человек съедает, начиная от перекусов до плотных приемов пищи. Люди часто не замечают, что и в каком количестве съедают. Иногда им свойственно преуменьшать это количество или защищать себя с целью съесть какую-нибудь сладость.

### *Заключение*

Проблема пищевой зависимости захлестнула весь мир стихийной волной. Люди XXI в. зависимы от еды, если раньше она была лишь «топливом», то теперь нередко она становится развлечением или лекарством от одиночества. В предыдущие эпохи большинство людей было лишено данного удовольствия, но теперь, в эпоху изобилия, мы едим все без разбора. С другой стороны, некоторые живут, следуя модным идеалам, и истязают себя многочисленными диетами, которые приводят к летальным исходам.

Мы нуждаемся в пропаганде здорового образа жизни, здорового питания. Необходимо увеличить количество и качество социальных проектов, показать молодежи, что не нужно стремиться к выдуманным идеалам, не нужно быть жертвой пищевого маркетинга, а нужно быть самим собой, найти свою золотую середину и следовать ей. мода меняется, а здоровье уже не вернуть, и надо помнить об этом. Наше здоровье – в наших руках.

#### *Список библиографических ссылок*

1. Пищевая зависимость. URL: <http://vershina-samara.ru/post/vidy-zavisimosti/eda-zavisimost/> (дата обращения: 03.03.2015).
2. Анорексия. URL: <http://популярная-медицина.рф/анорексия> (дата обращения: 03.03.2015).

3. Переедание: причины, последствия. URL: <http://shas-live.com/sekrety-pohudeniya/pereedanie-obzhorstvo-kak-ne-pereedat> (дата обращения: 03.03.2015).
4. Ожирение и избыточный вес. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/>
5. Центр снижения веса «Борменталь» (Екатеринбург). Тест на определение пищевой зависимости.

*С. Е. Есева, А. А. Мостовых,  
Е. Н. Соломатов, С. И. Богданов*

## ИГРОВЫЕ ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УГМУ

### ***Введение***

Распространение наркомании в нашей стране достигло угрожающего состояния и является одной из наиболее острых медико-социальных проблем современного общества. Однако в настоящее время наблюдается тенденция к дальнейшему усилению наркотизации населения, особенно это касается молодежи, которая является репродуктивной стратой общества. По данным информационно-аналитического центра социологических исследований Министерства образования РФ, доля потребляющих наркотик или пробовавших его хотя бы один раз в составе возрастной группы молодежи от 12 до 22 лет составляет 44,8 %. В связи с вышесказанным, сотрудниками кабинета профилактики зависимостей Уральского государственного медицинского университета было проведено интеллектуальное мероприятие «Своя игра», целью которого стала апробация игрового формата проведения мероприятий по профилактике зависимостей и пропаганде здорового образа жизни.

### ***Описание мероприятия***

В игре принимали участие три команды студентов, в каждой команде было по два человека. Игра состояла из двух раундов, между которыми студентам бы-

ли продемонстрированы видеоклипы о вреде и последствиях наркомании, а жюри проводило предварительный подсчет баллов.

*Темы I раунда:* история наркотиков, наркомания в лицах, клинические проявления наркомании.

*Темы II раунда:* общие вопросы, правовые аспекты наркомании, помощь и профилактика наркозависимым.

Вопросы были распределены по категориям и уровню сложности (по возрастающей). Поочередно каждая команда выбирала тему вопроса и его номер, в случае дачи правильного ответа команда зарабатывала количество баллов, равное номеру ячейки. Если ответ был дан неправильно – баллы вычитались. Во время интеллектуальной игры обсуждались механизмы влияния наркотиков на организм человека, рассматривались вопросы, касающиеся правовых аспектов наркомании, последствий потребления наркотиков и современные методы отказа от них; вопросы, осведомляющие студентов о появлении наркотиков.

На обсуждение вопроса каждой команде давалось полминуты, по окончании этого времени игроки должны были дать ответ. После того, как студенты озвучивали свою версию ответа, ведущими оглашался правильный ответ. По окончании игры жюри определяло команду, занявшую первое место, после чего была произведена церемония награждения победителей. В качестве призов все участники получили книги о профилактике наркомании и алкоголизма; команде победителей достались справочники лекарственных средств. Два наиболее активных участника получили красочные плакаты «Студенты УГМУ за жизнь без наркотиков».

### ***Заключение***

Во время игры все участники вели себя очень активно и заинтересованно, охотно отвечали на вопросы, вступали в дискуссии с конкурентами. Участники продемонстрировали свои знания во многих сферах общественной жизни – право, история и т. д., проявили своё клиническое мышление, применили ранее по-



лученные знания о лечении и профилактике наркомании. Все вопросы, на которые были даны неправильные ответы, обсуждались в кругу участников и ведущих. По окончании игры каждый участник дал интервью, в котором выразил своё отношение к игровому формату проведения мероприятий по профилактике наркомании и пропаганде ЗОЖ. Оказалось, что все студенты считают такой формат наиболее приемлемым, так как это интересно, захватывающе, имеется соревновательный момент, а также поощрения в виде хороших и нужных призов.

Таким образом, по результатам проведения мероприятия «Своя игра» нами были сделаны следующие выводы:

- Большинство студентов заинтересованы в программах по профилактике зависимостей и пропаганде ЗОЖ и охотно принимают в них участие.
- Игровой формат проведения профилактических мероприятий является наиболее благоприятным для восприятия молодёжью.
- Необходима разработка более масштабных игр для привлечения не только большего количества студентов, но и преподавателей университета.

*Е. Л. Урядова, Е. И. Почкарева, С. И. Богданов*

МОНИТОРИНГ ИСПОЛНЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА № 15  
«ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО  
ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА»  
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

*Введение*

Уровень распространенности курения в России – один из самых высоких в мире [1, с. 6–27]. В России курят 63 % мужчин, и это один из самых высоких показателей [2]. Зависимость от табака среди женщин постоянно растет. Если в 1992 г. курили 7 % женщин, то в 2008 г. – уже 19 %. По подростковому курению Россия также стоит на одном из первых мест в мире. Две трети (66 %) 13–16-

летних российских подростков имеют опыт курения, и 35 % курят регулярно [3, с. 101–119; 4, с. 305–306].

Вред потребления табака для здоровья абсолютно надежно доказан. Курение сокращает жизнь на 10–12 лет. Начиная с 1950-х гг. на эту тему было опубликовано более 70 тыс. научных статей. Курение вызывает рак, сердечно-сосудистые заболевания, инфаркты, инсульты, болезни дыхательных путей, слепоту, раннее старение, бесплодие, самопроизвольные аборт и т. д. [5].

Табакокурение представляет собой сильнейшую зависимость, сопоставимую с героиновой [6]. Более 80 % курящих начали курить в возрасте до 18 лет, и практически четверть таких курильщиков начинает курить до того, как им исполняется 10 лет.

Причинами распространения табакокурения являются не только наркотический характер никотиновой зависимости, но и реклама, маркетинг и лоббизм табачных компаний, стимулирующих табачную эпидемию по всему миру и препятствующих принятию эффективных антитабачных мер.

К настоящему моменту накоплен огромный международный опыт борьбы против табака. С 11 мая 2008 г. Россия присоединилась к рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака. Рамочная конвенция – это международный договор, государства-участники которого принимают на себя обязательства по работе на национальном уровне над вопросами, связанными с воздействием потребления табака на здоровье населения и экономическое развитие.

Поэтому 23 февраля 2013 г. президентом подписан федеральный закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (ред. от 31.12.2014) [7].

В соответствии со ст. 12 данного закона для предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье детей и подростков запрещается курение табака на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта, а также на

территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг [8]. Запрещается курение табака на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях.

Для обозначения территорий, зданий и объектов, где курение табака запрещено, размещается знак о запрете курения, требования к которому и к порядку его размещения установлены приказом Министерства здравоохранения РФ от 3 мая 2014 г. № 214-н «Об утверждении требований к знаку о запрете курения и к порядку его размещения».

Знак о запрете курения размещается у каждого входа на территории, в зданиях и на объекты, где курение табака запрещено, а также в местах общего пользования, в том числе в туалетах.

Для обеспечения внедрения федерального закона на уровне регионов необходимо формирование системы мониторинга обеспечения среды, свободной от табака, в организациях и учреждениях, указанных в законе.

Одним из самых масштабных профилактических новшеств 2014 г. для Екатеринбурга стал проект «Будущее без табака», разработанный и запущенный Институтом здоровья семьи (Москва), деятельность которого направлена на улучшение здоровья детей и взрослых. Цель — внедрение проектов, позволяющих повышать эффективность системы здравоохранения.

Проект «Будущее без табака» направлен на запрет курения как в рабочих, так и в общественных местах, провозглашённый федеральным законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

В рамках проекта «Будущее без табака» совместно со Свердловским областным центром медицинской профилактики проводится исходная оценка реализации законодательства, то есть мониторинг происходящих изменений, а также совершенствование и развитие деятельности в сфере противодействия курению.

Мониторинг и оценка исполнения антитабачного закона чрезвычайно важны для успешной реализации закона о борьбе с курением в общественных местах. Результаты проведенной оценки позволят информировать региональную администрацию и общественность о степени исполнения закона. Выявление случаев неисполнения вступившего в силу закона позволит своевременно определить дальнейшее направление, стратегию и тактику противодействия курению, причем данные проведенного мониторинга могут быть использованы для внесения необходимых поправок.

**Цель работы** – изучить практику исполнения ФЗ № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в учебных заведениях среднего и высшего образования города Екатеринбурга.

### *Технология проведения мониторинга*

Прежде чем приступать к проведению контроля исполнения федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», необходимо составить план действий, направленных на решение четырех ключевых вопросов:

- Где проводить оценку?
- Когда проводить оценку?
- Кто проводит оценку?
- Как проводится оценка?

#### **Где проводить оценку?**

В местах, где запрещено курение с 23.02.2013 г. (согласно закону «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»). К таким заведениям относятся помещения/территории учреждений государственной власти и местного самоуправления, здравоохранения (например, поликлиники, стационары), образования

(например, школы, вузы, училища и колледжи), социальной защиты населения (например, кризисные центры, приюты), культуры (например, театры и кинотеатры), физической культуры и спорта (например, стадионы), рабочие места в организациях разного профиля.

С региональными координаторами должны быть согласованы списки организаций, в которых будет осуществляться мониторинг обеспечения среды, свободной от табака. При выборе приоритет должен оставаться за учреждениями, соответствующими следующим параметрам:

- посещается большим количеством людей;
- ранее в учреждении посетители могли курить и курили;
- возможны трудности с исполнением федерального закона;
- руководители не осознают, что закон применим к их организациям.

### **Когда проводить оценку?**

Оценку учреждений следует проводить в наиболее активные периоды их работы. Это поможет получить наиболее объективную информацию. Более детальная таблица с рекомендациями по времени проведения оценки и конкретного места наблюдения приводится в следующем разделе. В среднем время проведения оценки в одном заведении – от 5 до 30 минут, в зависимости от типа и направления деятельности учреждения.

### **Кто проводит оценку?**

Проведение исследования, посвященного оценке соблюдения закона о запрете табакокурения, требует определенных технических навыков, а также предполагает наличие свободного времени для посещения исследуемых заведений в разное время.

За сроки проведения оценки и соответствие установленным для подобных исследований стандартам отвечает координатор исследования. В обязанности координатора входит своевременное обеспечение экспертов всеми необходимыми

ми материалами до начала оценки. Координатор также является ответственным лицом, к которому должны обращаться эксперты в случае возникновения трудностей при проведении оценки.

В процессе проведения оценки эксперты должны регулярно отчитываться перед координатором проекта и сдавать заполненные формы записи данных (контрольные листы). Координатор должен тщательно изучить полученные контрольные листы, убедиться в правильности их заполнения и соответствии протоколу, а также корректировать работу экспертов в соответствии с полученной информацией.

Следует удостовериться, что эксперты хорошо подготовлены, ознакомлены с каждым пунктом протокола оценки, знают, что им следует делать и что искать. Подготовка должна включать в себя обсуждение целей проводимой оценки, а также уделять внимание подробному рассмотрению процедуры оценки и порядка записи информации в контрольные листы. Кроме того, подготовка должна обеспечить экспертам возможность тренировки в проведении наблюдений.

### **Как проводится оценка?**

Эксперты, осуществляющие оценку соблюдения закона, могут проводить проверку с использованием следующих подходов:

– *Открытые проверки* – эксперт представляется и предъявляет соответствующее удостоверение ответственному сотруднику заведения до того, как приступить к оценке исполнения положений закона.

– *Скрытые проверки* – эксперт оценивает исполнение положений закона, проводя наблюдение внутри помещения, после чего представляется и предъявляет соответствующее удостоверение.

– *Скрытые проверки («проверил и ушел»)* – так же, как и предыдущем случае, однако эксперт приходит на следующий день, чтобы обсудить ситуацию с управляющим заведения.

Факты, на которые должно быть обращено внимание экспертов при проведении оценки:

- информированность владельца/персонала о законодательном запрете курения;
- подготовка и знания персонала в отношении политики и принципов запрета курения;
- наличие знака о запрете курения, согласно закону;
- отсутствие пепельниц;
- отсутствие запаха табака;
- доступность табачных изделий в учреждении (а также удаленность близлежащих торговых точек и отсутствие предложений приобрести табачные изделия);
- наличие явной и скрытой рекламы табака;
- отсутствие окурков и пепла на полу, на стойках, лестничных площадках и в туалетах.

По результатам проведенной оценки эксперты должны заполнить необходимые отчетные документы, в которых указываются их наблюдения и действия (контрольные листы).

### ***Практика проведения мониторинга***

Учитывая тот факт, что мы являемся студентами медицинского вуза, нам, безусловно, было интересно узнать, как выполняется ФЗ № 15 в нашем вузе и других образовательных учреждениях города Екатеринбурга. В этом деле мы нашли единомышленника – заместителя главного врача областного центра медицинской профилактики Андриянову Ольгу Викторовну, которая является региональным координатором проекта «Будущее без табака». Она познакомила нас с данным проектом и предложила свою помощь в проведении мониторинга нашими силами.

Мы прошли предварительную подготовку под ее руководством. В ходе обучения мы познакомились со всеми пунктами протокола оценки, узнали, что следует делать и что искать. Подготовка включала в себя обсуждение целей проводимой оценки; также уделялось внимание подробному рассмотрению процедуры оценки и порядка записи информации в контрольные листы. После прохождения обучения мы получили удостоверения экспертов, имеющих право на проведение мониторинга.

С Ольгой Викторовной был согласован список образовательных учреждений, в которых мы планировали осуществлять мониторинг обеспечения среды, свободной от табака. Такими объектами стали 19 образовательных учреждений Екатеринбурга, из них 6 высшего и 13 среднего профессионального образования.

С 25 февраля мы приступили к своей работе. Мы посещали образовательные учреждения в самые активные периоды работы – во время занятий. Это помогло нам получить наиболее объективную информацию. Каждое наше посещение занимало по времени с учетом дороги от 1 до 2,5 часа.

При проведении мониторинга нами был использован метод открытой проверки. При входе в образовательное учреждение мы представлялись и показывали удостоверение экспертов (по требованию), далее мы производили оценку качества внедрения и исполнения ФЗ № 15. По результатам проведенной оценки нами были заполнены контрольные листы, в которых указываются наблюдения и действия.

Как в процессе, так и после проведения оценки мы регулярно связывались, советовались о тонкостях работы с координатором проекта. По окончании проведения мониторинга мы отчитались на рабочей встрече перед координатором о проведенной работе. Координатор проверила правильность заполнения нами контрольных листов. Замечаний с ее стороны не получено. После этого мы приступили к созданию электронной базы данных проведенного исследования, куда



занесли данные контрольных листов. Далее была проведена статическая обработка данных.

Результаты мониторинга практики исполнения ФЗ № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в учебных заведениях среднего и высшего образования города Екатеринбурга приведены ниже (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты мониторинга учебных заведений Екатеринбурга (n = 19)**

Исследуемые параметры	Абс.	Удельный вес от 19 образовательных учреждений, %
<i>Наличие знака о запрете курения</i>		
Отсутствуют при входе на территорию	5	26,3
Отсутствуют у входа	5	26,3
Отсутствуют в туалете	10	52,6
<i>Соответствует ли знак требованиям закона</i>		
Не соответствует	3	15,8
Полностью соответствует	13	68,4
<i>Наличие признаков курения</i>		
Отсутствуют	17	89,5
Имеется запах табачного дыма	1	5,3
Имеются окурки	1	5,3
<i>Доступность табачных изделий</i>		
Продажа табачных изделий в ОУ не осуществляется	19	100,0
Продажа табачных изделий ближе 100 метров	4	63,5
<i>Где осуществляется курение?</i>		
На крыльце	7	36,8
На территории	12	63,5
За территорией	5	26,3

Полное отсутствие знака о запрете курения обнаружено нами в трех учреждениях (15,8 %), отсутствуют знаки только при входе на территорию (если таковая имеется) в пяти учреждениях (26,3 %), отсутствуют знаки у входа в образовательное учреждение в пяти учреждениях (26,3 %), отсутствуют знаки в туалете в десяти учреждениях (52,6 %). В 68,4 % учебных учреждений знак полно-

стью соответствует требованиям, не соответствует по цвету лишь в 15,8 % случаев.

Полностью отсутствуют признаки курения в 17 из 19 образовательных учреждений, обнаружен запах табака в одном из них, имеются признаки курения (окурки и пепельницы) в одном учебном заведении.

В исследуемых нами образовательных учреждениях торговля табачными изделиями на территории не осуществляется. Лишь в 21 % случаев была замечена продажа табачных изделий на расстоянии ближе чем 100 м от входа.

Курение табачных изделий на крыльце обнаружено в семи образовательных учреждениях (36,8 %), курящими на территории были замечены студенты и сотрудники в 12 учебных заведениях, что составляет от общего числа 63,5 %, за территорией курили лишь в пяти учебных заведениях.

### *Заключение*

В процессе подготовки к проведению мониторинга мы узнали об очень важной как с государственной точки зрения, так и с позиции охраны здоровья каждого студента нашего города работе по практике исполнения федерального закона № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в учебных заведениях среднего и высшего образования Екатеринбурга. Мы узнали много нового о вреде курения и его последствиях. Мы также узнали о проекте «Будущее без табака», сотрудники которого разработали методику мониторинга.

Изучив документацию и сдав теоретический экзамен, мы получили удостоверения о том, что являемся экспертами программы «Будущее без табака», и получили право проводить мониторинг по исполнению закона. Этот факт для нас явился очень важным стимулом для дальнейшей работы.

Результаты проведенного нами в 19 учебных заведениях Екатеринбурга мониторинга практики исполнения ФЗ № 15 показали, что не во всех учебных заведениях в полной мере осуществляется качественная реализация требований

закона. Поэтому необходимо проводить повторные оценочные визиты для надзора за исправлением выявленных нарушений, подтверждения постоянной реализации положения о запрете табака в образовательных учреждениях, а также для обеспечения качества полученных данных.

Наша работа может показать другим студентам города Екатеринбурга, что осуществление важных государственных задач, таких как контроль за исполнением федерального закона, является доступной даже для студентов второго курса университета.

#### *Список библиографических ссылок*

1. Дёмин А. К., Дёмина И. А. Курение или здоровье? Выбираем здоровье! // Курение или здоровье в России? : Доклад по политике в области здоровья. М., 1996. С. 6–27.
2. Курение и реклама сигарет // Фонд «Общественное мнение» [официальный сайт]. URL: fom.ru. (дата обращения: 24.01.2015).
3. Бурмыкина О. Н. Гендерные различия в практиках здоровья: подходы к объяснению и эмпирический анализ // Журнал исследований социальной политики. 2006. № 9 (2). С. 101–119.
4. Щербакова Е. По доле курящих мужчин Россия – в числе мировых лидеров // Демоскоп. 2007. 15–28 окт. С. 305–306.
5. Вартапетова Н. В., Карпушкина А. В., Добрикова П. И. Курение убивает : Только факты. М., 2011.
6. Герасименко Н. Ф., Дёмин А. К. Формирование политики в отношении табака и общественное здоровье в России. М., 2001.
7. Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака : федер. закон от 23.03.2013 № 15-ФЗ. URL: <http://base.garant.ru/70321478/> (дата обращения: 28.04.2015).
8. Соблюдение закона о борьбе с курением в общественных местах: практический опыт // Глобальное партнерство по борьбе против курения [сайт]. URL: [www.globalsmokefreepartnership.org](http://www.globalsmokefreepartnership.org) (дата обращения: 28.04.2015).

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ  
МОЛОДЕЖИ КАК УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ  
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Введение*

Вопросы духовно-нравственного воспитания молодежи всегда актуальны в обществе. От ценностных ориентиров, мировоззренческих установок, моральных принципов молодежи во многом зависит будущее развитие общества и страны в целом. Отсутствие целостной системы духовно-нравственных ценностей и ориентиров ведет к деградации личности, угасанию моральных устоев и норм. Сейчас можно наблюдать ситуацию, когда молодежь не имеет таких ориентиров и живет, руководствуясь потребительскими установками. На всех этапах взрослой жизни доминирует стремление заработать денег, приобрести те или иные вещи, занять выгодное положение в обществе и реализовать другие материальные желания, которые, как показывает практика, без ценностно-смысловой составляющей ведут в тупик. В результате современная молодежь не знает, как правильно общаться, как строить гармоничные взаимоотношения, как создавать крепкие и счастливые семьи, и не имеет высших целей в жизни, живя сиюминутной выгодой и массой рутинных проблем, что впоследствии дает глубокую неудовлетворенность и разочарованность и приводит к различным формам девиаций в молодежной среде [1].

Несмотря на то, что социологические исследования студенческой молодежи, например «Студент – 2007, 2009, 2012», в динамике показывают, что такие целевые установки как здоровье, семья, дети, конкурируя между собой во времени, остаются неизменно устойчивыми, занимают лидирующие позиции в ранговой шкале терминальных ценностей (ценностей-целей), нередко они приходят в противоречие с реальной ситуацией, когда желаемое не становится действи-

тельным. А это происходит из-за различного рода факторов, как внешних (неблагополучие родительской семьи, социально-экономические и политические проблемы, медицинское обслуживание населения, нарушения трудового законодательства со стороны работодателей), так и внутренних (отсутствие духовно-нравственного воспитания в целом, отсутствие прикладных знаний о том, как строить семью, лень, эгоизм, наличие вредных привычек, склонность к аддикциям и т. д.).

Но в основном, на наш взгляд, это противоречие между целью и реальным позитивным результатом отчасти возникает из-за отсутствия целостной системы духовно-нравственного развития молодежи, в процессе которого компетентные специалисты на разных этапах социализации направляли бы и подсказывали, как правильно заботиться о здоровье (формировать установку на витальное поведение), выбирать партнеров, строить счастливую семью и т. д.

Вышесказанное подчеркивает и официальная статистика. По данным Федеральной службы государственной статистики, ВЦИОМ и других источников, Россия входит в тройку стран с самым большим количеством разводов. В нашей стране распадается около 50 % заключенных браков, то есть каждый второй брак.

Приведем некоторые данные статистики по общей заболеваемости молодежи в возрасте 18–29 лет (по данным РПН, Екатеринбург, март 2015):

- с диагнозом «наркомания» – 1752 чел., из них 422 женщины;
- с диагнозом «злоупотребление наркотиками» – 351 чел., из них 21 женщина;
- с диагнозом «алкоголизм» – 728 чел., из них 152 женщины;
- с диагнозом «злоупотребление алкоголем» – 72 чел., из них 23 женщины;
- с диагнозом «алкогольный психоз» – 54 чел., из них 8 женщин.
- с диагнозом «токсикомания» – 18 чел., из них 4 женщины.

Говоря о социальных девиациях в молодежной среде, в том числе семейных, хочется обратить внимание на подчас отрицательное влияние СМИ. Также

важно обратить внимание на процесс легализации предметов и товаров, способствующих распространению социальных девиаций: официально разрешено употребление алкоголя (алкоголизм становится причиной смерти 30 % мужчин и 15 % женщин), курение (40 % от общего числа жителей являются курильщиками, среди студентов курит 65 % мужчин и 30 % женщин). Иногда законными становятся очень страшные по своей сути вещи. Свободно практикуются разводы (из 100 заключенных браков распадаются около 50) и аборт (около 880 тыс. в 2013 г. и около 935 тыс. в 2012 г.), так называемые гражданские браки (по разным данным, около 20 % от всех браков). В некоторых странах Северной Америки и Западной Европы уже легализованы легкие наркотики и однополые браки. Все это не отражает настоящей духовной сущности человека, а лишь извращает ее.

Можно сказать, что целевые ориентиры на здоровый образ жизни, на создание крепкой семьи у большинства представителей современной молодежи есть, но из-за отсутствия необходимых навыков, компетенций и знаний реализуются они далеко не всегда.

В связи с актуальностью выбранной темы нами было проведено анкетирование, сделаны выводы и предложены варианты решения указанных проблем.

**Проблема** – отсутствие у молодежи выстроенной системы духовно-нравственных ценностей, что приводит к девиантному поведению.

**Цель** – показать важность формирования духовно-нравственных ценностей в профилактике девиаций (саморазрушающего поведения) молодежи.

**Объект исследования** – студенты Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина.

**Предмет исследования** – саморазрушающее поведение молодежи.

**Методы исследования** – опрос, анализ и синтез информации, обобщение, описание, системный и вероятностно-статистический подход.

**Задачи:**

- Определить категориальный аппарат исследования.
- Дать характеристику девиациям в среде молодежи.

- Определить взаимосвязь уровня духовно-нравственного развития и девиантного поведения молодежи.
- Провести исследование среди студентов УрФУ.
- Составить рекомендации по развитию духовно-нравственных ценностей у молодежи.

### ***Духовно-нравственное развитие молодежи и проблемы девиаций***

Для более наглядного понимания проблемного вопроса необходимо рассмотреть основные термины и понятия: девиации, аддиктивное поведение, пре-вентология, молодежь, духовно-нравственное развитие, здоровье.

Проблема девиантного поведения находится в центре внимания с начала возникновения социологии как науки. Французский социолог Эмиль Дюркгейм, написавший ставшую классической работу «Самоубийство» (1897), считается одним из основоположников современной девиантологии. Он ввел понятие *аномии* — это состояние запутанности и дезориентации в обществе во время кризисов или радикальных социальных перемен. Дюркгейм объяснил его на примере увеличения количества самоубийств во время неожиданных экономических спадов и подъемов.

*Девиантное поведение (или социальная девиация)* — это поведение, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся норм в определённых сообществах в конкретный период их развития. Негативное девиантное поведение приводит к применению обществом определённых формальных и неформальных санкций (изоляция, лечение, исправление или наказание нарушителя).

*Аддиктивное поведение* – это стремление уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния. На данный момент такое поведение является острой проблемой на пути формирования культуры здорового образа жизни.

Среди факторов, влияющих на выбор механизма ухода от реальности как стили жизни, можно выделить следующие:

- психологические – выбор ухода от реальности как доминирующей, центральной идеи сознания;
- биологические – качество индивидуального реагирования на аддитивное воздействие (наркотики, алкоголь, азартные игры и т. д.);
- социальные – семейные и несемейные взаимодействия: тип воспитания, эмоциональное состояние матери, групповая динамика (семейная и внесемейная), психические травмы детства и подросткового периода [2, с. 75–83].

В силу современной ситуации в России, актуально представить предложенный отечественными авторами Ю. П. Лисицыным и П. И. Сидоровым динамический подход к оценке роли различных негативных условий. Он позволил выделить четыре основные группы факторов, представляющих единую цепь генеза злоупотребления алкоголем и наркотиками:

- 1) способствующие развитию употребления;
- 2) поддерживающие употребление;
- 3) способствующие развитию злоупотребления;
- 4) поддерживающие злоупотребление.

Влияние этих факторов проявляется в отдельные возрастные периоды неодинаково.

*Факторы 1-й группы* (неблагоприятные взаимоотношения между родителями, отсутствие одного из родителей – чаще отца, частое употребление алкогольных напитков родителями или лицами ближайшего окружения, экспериментирование с наркотиками и токсичными веществами в молодежной группе) действуют на ребенка в возрасте 13–15 лет, когда закладывается основа вредной привычки. Они составляют первое звено в генезе злоупотребления; его можно условно назвать начальным.

*Факторы 2-й группы* (обычаи ближайшего окружения, ориентированного на употребление алкоголя и наркотиков, общепринятые традиции и др.) дей-



ствуют на молодого человека в возрасте 16–18 лет, когда алкоголь, наркотики и токсиканты он употребляет уже систематически и сознательно. Этому в значительной степени способствует раннее приобщение детей (подростков) к алкоголю и наркотикам. В генезе злоупотребления это звено можно условно назвать определяющим.

*Факторы 3-й группы* (относительная экономическая самостоятельность и бесконтрольность молодых людей при ранее приобретенной установке на привычное употребление алкогольных напитков и наркотиков, а также доза и частота случаев употребления) действуют на лиц в возрасте 19–26 лет. Практически это начало самостоятельной жизни «бывалого» человека, который, как ему кажется, начинает «понимать толк» в жизни. Это звено в генезе злоупотребления мы называем пусковым.

*Факторы 4-й группы* (конфликты в семье, низкий культурный уровень, потребительские интересы, сравнительно высокая (или низкая) зарплата и др.) составляют завершающее звено в генезе злоупотребления. Они поддерживают злоупотребление алкоголем и наркотиками, обуславливают высокий уровень пьянства и наркотизма, которые, в свою очередь, укрепляют обычаи ближайшего окружения, профессионально-производственных групп, чей труд относительно прост (физическая работа, не требующая квалификации) и хорошо оплачивается [1, с. 31].

Приведенная схема генеза злоупотребления алкоголем и наркотиками дает общее представление о последовательном действии социальных факторов, способствующих злоупотреблению в определенные возрастные периоды.

Работа с острыми формами девиационного поведения в активной фазе важна, но не дает необходимых результатов оздоровления населения, излечения зависимых и предотвращения повторных случаев заболевания. При анализе представленных выше фактов становится очевидным, что целесообразно говорить о профилактической работе в рамках пропаганды здорового образа жизни, способствующей предотвращению распространения социальных недугов.

Идеология оздоровления общества, семьи и личности требует новых подходов, что обуславливает необходимость подготовки специалиста, имеющего иной образ мышления, основополагающей задачей которого будет предупреждение зависимостей путем формирования осознанного здоровьесберегающего поведения.

Носитель такой идеологии – превентолог должен обладать суммой знаний из области медицины и биологии, менеджмента и педагогики. И какой бы парадоксальной ни казалась эта идея, ее развитие и воплощение открывают возможности формирования популяции людей, обладающих той суммой знаний о своем здоровье, которая позволит им быть успешными и счастливыми. На данный момент население реально нуждается в профилактической работе и в обучении умению строить собственное здоровье.

В превентологии выделяют два направления:

– Личная (индивидуальная) превентология – это персональное участие в сохранении и укреплении своего здоровья.

– Общая превентология – междисциплинарная наука о формировании ЗОЖ и предупреждении саморазрушающего поведения.

Общая превентология разрабатывает вопросы основных закономерностей развития, обеспечения и сохранения общественного и личного здоровья и его прогнозирования.

Объектом исследования общей превентологии являются прежде всего факты и условия, стратегия и механизмы сохранения и укрепления здоровья [1, с. 56–57].

Безусловно, самая эффективная превентивная стратегия состоит в воспитании здоровой и гармоничной личности, имеющей творческий потенциал для эффективной самореализации и нравственный иммунитет к любым формам отклоняющегося поведения.

Как говорил Л. Н. Толстой, истинное воспитание – воспитание самих себя. Если человек считает себя уже воспитанным, то истинное воспитание невозможно.

Превентология в полной мере состоится только при двух принципиальных условиях: достойном социальном качестве жизни и соответствующем смысле жизни личности. Если у нас нет возможности в полной мере влиять на достойное социальное качество жизни, то над смысловыми составляющими вполне можно и нужно работать.

Для осуществления качественной профилактической работы, для разработки эффективных превентологических программ важно знать особенности той социальной группы, на которую они будут направлены. В нашем случае это молодежь.

Российская молодежь на современном этапе переживает духовный кризис, обусловленный деструктивными явлениями, происходящими в политической, экономической и социальной сферах.

Среди причин деструкции, происходящей в молодежной среде, исследователи отмечают следующие:

- становление демократического общества происходит стихийно, без ориентации на ценностные приоритеты, неуправляемость этих процессов может повлечь за собой тяжелые последствия;
- в массовом сознании молодежи сформировались ценностные ориентации, различающиеся по направленности;
- отсутствие возможностей реализации ценностных ориентаций приводит к дезинтеграции духовных образований молодежи;
- усилившееся рассогласование систем воспитания и образования ведет к сочетанию противоположных ценностей и тенденций в общественном сознании;
- ослабевает роль семьи и школы в процессе воспитания;
- смена ценностей, как правило, не учитывается теми, кто занимается воспитанием молодежи, они не владеют необходимыми на данный момент формами и

методами воспитания;

- образование все в большей степени приобретает прагматический оттенок;
- в современной молодежной среде отмечаются рост индивидуализма и кризис коллективизма.

Молодежь — это наиболее активная, мобильная и динамичная часть населения, свободная от стереотипов и предрассудков и обладающая следующими социально-психологическими качествами: неустойчивость психики; внутренняя противоречивость; низкий уровень толерантности (*от лат. tolerantia* — терпение); стремление выделиться, отличаться от остальных; существование специфической молодежной субкультуры.

Молодёжь в значительной части обладает тем уровнем мобильности, интеллектуальной активности и здоровья, который выгодно отличает её от других групп населения. В то же время перед любым обществом стоит вопрос о необходимости минимизации издержек и потерь, которые несёт страна из-за вопросов, связанных с социализацией молодых людей и интеграцией их в единое экономическое, политическое и социокультурное пространство. Именно поэтому так важно содействовать молодежи в поиске и развитии своих интересов и компетенций посредством духовно-нравственного ориентирования, поскольку духовность и нравственность являются важнейшими, базисными характеристиками личности.

В связи с этим целесообразно рассмотреть понятие *духовно-нравственных ценностей*, которые, на наш взгляд, и должны лечь в основу профилактических мероприятий.

*Духовность* определяется как устремленность личности к избранным целям, ценностная характеристика сознания; это свойство души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными. *Нравственность* представляет собой совокупность общих принципов и норм поведения людей по отношению друг к другу и обществу. В сочетании они составляют основу личности.

*Духовно-нравственное воспитание личности* – сложный многогранный процесс, включающий педагогические, социальные и духовные влияния. Это организованная и целенаправленная деятельность преподавателей, родителей и священнослужителей, духовных учителей, направленная на формирование высших нравственных ценностей, а также качеств патриота и защитника Родины.

В широком плане духовно-нравственное воспитание – интегральный стратегический интеллектуальный ресурс общества и всего государства. При этом нужно учитывать, что духовная составляющая отражает внутренний мир человека, соединение знаний с верой в Бога и играет роль установки. В конкретных условиях слабо осознаваемая или вовсе бессознательная установка интериоризируется в структуру сознания. Нравственная составляющая духовно-нравственного воспитания формируется преимущественно воздействиями на сознание и влияет на внешнее поведение человека, на его отношение к миру природы и миру людей и является результатом воспитания направленности, отражая при этом ценностные ориентации личности.

В. А. Сухомлинский считал, что незыблемая основа нравственного убеждения закладывается в детстве и раннем отрочестве, когда добро и зло, честь и бесчестье, справедливость и несправедливость доступны пониманию ребенка лишь при условии яркой наглядности, очевидности морального смысла того, что он видит, делает, наблюдает. Но поскольку в реальности это условие соблюдается далеко не всегда, и основа нравственного убеждения по каким-либо причинам не формируется или формируется не в полной мере, мы считаем целесообразным говорить о восполнении или коррекции ценностно-смысловой концепции жизни, то есть делать акцент на духовно-нравственных ценностях, на нематериальных составляющих жизни, так как исключительно материалистичные устремления человека неизбежно ведут в тупик. Это доказал Эмиль Дюркгейм в своей работе «Самоубийство». Также это подтверждают наши современники Олег Гадецкий, Марина Таргакова, Руслан Нарушевич и др., предлагающие рас-

сма́тривать человека в первую очередь как душу, как личность, которая нуждается в знании и понимании законов этого мира.

Таким образом, чтобы личность могла гармонично развиваться, необходимо понимать, знать и соблюдать соответствующие законы, основа которых заключается в понимании своей нематериальной природы, а соответственно, необходимости развивать духовные ценности в себе, строить свою жизнь, основываясь на нравственных принципах.

Говоря о формировании духовно-нравственных ценностей у молодежи как условия профилактики саморазрушающего поведения, предлагаем рассмотреть понятия витального, или здоровьесберегающего поведения и в целом понятие здоровья, так как на самом деле последнее гораздо шире того, что обычно используется в повседневной жизни при разговоре о физическом благополучии.

Для начала рассмотрим понятие «здоровье». Наиболее общим и философски емким является определение, данное Г. Э. Сигеристом в 1945 г. В 1948 г. это определение приняла Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

*Здоровье* – это состояние полного физического, психологического (духовного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Таким образом, мы можем утверждать, что *здоровый образ жизни* – это занятия физической культурой, правильное питание, здоровая речь и мысли; это поиск ответов на важные вопросы о смысле жизни, о своем предназначении, о Боге, о счастье; это раскрытие и реализация своих талантов в обществе. Нахождение и реализация своего предназначения могут являться залогом здоровой и счастливой личности. Как говорил Сократ, «здоровье – не все, но всё без здоровья – ничто».

Подробнее рассмотрим понятие духовного здоровья, представляющего собой комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу его составляет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент в

значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием, соответствием характера жизни человека общечеловеческим законам. Проблеме духовности в зарубежной и отечественной философской мысли посвящено немало трудов, однако в одних из них понятие «духовность» отождествляется с понятием «психическое», в других – с сознанием, определяется как нечто противоположное материальному, то есть идеальное («душа»).

Основными критериями такой духовности являются следующие:

– направленность вовне на что-то или кого-то, на дело или человека, на идею или на личность. Потребность человека в цели, возвышающей его над индивидуальным бытием;

– выбор основных жизненных ценностей, составляющих смысл бытия личности;

– свобода, понимаемая как самоопределение, то есть способность действовать в соответствии со своими целями и ценностями, а не под гнетом внешних обстоятельств, как обретение внутренней силы; сопротивляемость власти мира и власти общества над человеком;

– творчество, понимаемое не только как деятельность, порождающая что-то новое, ранее не существовавшее, но и как самотворение – творчество, направленное на поиск самого себя, на реализацию своего смысла жизни;

– развитая совесть, которая согласует вечный моральный закон с конкретной ситуацией конкретного индивида.

Все компоненты здоровья человека взаимодействуют, дополняют и компенсируют друг друга. «В здоровом теле – здоровый дух!» – гласит латинская поговорка. Но часто мы наблюдаем и обратную картину, когда высокоразвитый дух компенсирует больное тело. Все нарушения в психической и духовной сфере неминуемо отражаются на физическом состоянии человека посредством нарушения механизмов физиологической регуляции.

Чтобы обеспечить высокий уровень индивидуального здоровья,

необходимо изучить факторы, которые оказывают на него влияние. Многочисленные исследования зарубежных и отечественных ученых, проведенные в 1970–1980-е гг., показали, что факторы, влияющие на здоровье, можно ранжировать следующим образом:

- медицинское обеспечение – 10 %;
- генетические – 20 %;
- среда обитания – 20 %;
- образ жизни – 40–60 % [3, с. 3].

В этой связи целесообразно говорить о том, как же сформировать и привить здоровьесберегающую позицию нашей молодежи, чтобы она стала ее образом жизни, так как это важно для формирования здоровой личности, здоровой семьи и здорового общества. Важно показать молодежи, почему необходимо учиться контролировать свое настроение, свое восприятие таким образом, чтобы жить в состоянии гармонии, уметь радоваться окружающему миру, людям, событиям, формируя свое здоровое и счастливое настоящее и будущее.

### ***Результаты исследования «Молодежная среда и девиации»***

Изучив информацию в рамках выбранной темы, можно сделать вывод о том, что заниматься формированием духовно-нравственных ценностей личности важно еще с детства. Некоторые исследователи и психологи утверждают, что еще до зачатия необходимо формировать на тонких уровнях характер и душевные качества будущего ребенка, так как все это в дальнейшем отразится на его судьбе. В частности, Н. И. Лапина, говоря о базовых ценностях, «ценностном ядре», подчеркивает важность первичной социализации личности как устойчивого фактора, влияющего на ее поступки в различных областях жизни.

Но не всегда представляется возможным правильно и вовремя сформировать достаточную ценностную основу личности, что способствовало бы ее устойчивости к негативным факторам жизни. С нашей точки зрения, молодежь



важно рассматривать как социальную группу, с которой необходимо работать в рамках коррекции и развития ценностных ориентиров для формирования здорового, счастливого «человеческого капитала» нашего общества, заведомо зная, что либо уже сейчас, либо в скором времени она будет воспитывать своих детей и сможет подойти к этому процессу осознанно, понимая значение их духовно-нравственного развития.

В рамках исследования нами было проведено анкетирование среди студентов первого-четвертого курсов УрФУ.

#### **Задачи исследования:**

- Определить ценностно-смысловые ориентации молодежи.
- Проанализировать отношение к алкоголизму и наркомании как наиболее явным формам аддиктивного поведения, а также к употреблению алкоголя и курению сигарет.
- Выявить приемлемые для молодежи инструменты коррекции, формирования ценностей.
- Понять готовность молодежи участвовать в программах и мероприятиях, направленных на повышение ее компетенций в рамках построения гармоничных отношений в семье, обществе посредством формирования духовно-нравственных ценностей.

#### **Ценностно-смысловые ориентации молодежи**

В рамках исследования мы выяснили, что основными ценностями молодежи являются здоровье, семья, дети, материальное благосостояние, деньги, работа по душе, духовная наполненность жизни, общение с друзьями, расслабляющие средства.

Ценностно-смысловым ориентациям присуща темпоральная природа, то есть, с одной стороны, они отражают в конкретный период времени актуальный статус личности (социально-экономическое положение, социально-психологическое состояние), с другой, ретроспективной точки зрения, на фор-

мирование ценностей взрослого индивида влияют социально-экономические условия, в которых человек находился в детстве; они включают и прожективные элементы, показывающие наименее удовлетворенные потребности личности на данный момент, но в то же время являются значительными в рамках последующих устремлений человека. Таким образом, можно сказать, что ценностные ориентации личности содержат в себе оценку прошлого, настоящего и будущего.

При анализе и интерпретации результатов мы обратились к данным социологического исследования «Студент – 2012», так как в нем представлены результаты динамики ценностных приоритетов студентов Свердловской области в 1999—2012 гг., что дает возможность сопоставить результаты в динамике.

Так, ценности семьи, детей, здоровья независимо от экономической ситуации взросления и социализации личности остаются универсальными, конкурируя между собой во времени.

Далее молоде люди отмечают материальное благосостояние как естественный необходимый ресурс для поддержания здоровья и благополучия семьи и детей.

За ними, конкурируя между собой, респонденты отметили ценность «работы по душе» и «духовной наполненности жизни», то есть наличие в жизни высших ценностей и смыслов, а также стремление к углублению знаний в этой сфере, веру в Бога и соблюдение норм нравственности. Для нас это является важным показателем, так как показывает важность нематериальных ценностей в жизни респондентов, а также интерес к углублению знаний в данной сфере. Что касается «работы по душе», это также является для нас ориентиром, так как при выборе рода деятельности респонденты руководствуются своими нравственными убеждениями, внутренним ощущением.

Следующей терминальной ценностью является «общение с друзьями». При этом, отвечая на один из вопросов анкеты о важности иметь друзей-единомышленников большинство респондентов ответили положительно.

В качестве псевдоценности мы включили в анкету такой параметр как «расслабляющие средства», то есть употребление наркотиков, алкогольных напитков, курение сигарет, кальяна. Часть респондентов выразила явное негодование в отношении этого, прокомментировав, что «это вообще не ценность для меня», остальные поставили ее на последнее место, в силу того, что сами они иногда употребляют алкоголь, курят сигареты, что следовало из их ответов.

### **Отношение респондентов к алкоголизму и наркомании как наиболее явным формам аддиктивного поведения**

Как мы и предполагали, отношение респондентов к алкоголизму и наркомании, в целом, естественно, отрицательное, притом, что 10 % периодически выпивают (раз в месяц), 70 % опрошенных выпивают по праздникам, 20 % не пьют вообще. Курят 30 % опрошенных. Таким образом, можно судить о том, что на данный момент у 80 % респондентов нет сформированной установки по поводу вреда алкоголя, хотя все они декларируют идею абсолютной ценности здоровья.

Рассмотрим приемлемые для молодежи инструменты коррекции, формирования ценностей. Так как мы проводили опрос среди студентов университета, 50 % опрошенных говорили о возможности реализации программ по формированию духовно-нравственных ценностей молодежи через Центр воспитательной работы УрФУ; 50 % считают непринципиальным то, какая структура будет этим заниматься.

Молодежь принимает работу в формате лекций, тренингов, практических занятий, приглашение ведущих лекторов в области семейных отношений и др., самостоятельного изучения отдельных вопросов, а также предложили в дополнение проведение слетов, фестивалей. Наиболее привлекательной формой работы для 80 % респондентов оказались тренинги.

Теперь рассмотрим степень готовности молодежи участвовать в программах и мероприятиях, направленных на повышение компетенций в рамках по-

строения гармоничных отношений в семье, обществе посредством формирования духовно-нравственных ценностей.

Все респонденты лояльно относятся к участию в программах такой направленности. При этом 30 % считают, что такие программы должны быть комплексными и проводиться систематически с первого курса и до последнего; 60 % опрошенных считают, что достаточно годовых программ с точечными мероприятиями (тренингами, лекциями приглашенных специалистов).

Делая вывод по проведенному исследованию, можно сказать, что некоторые базовые ценности молодежи сформированы, но выстроенной системы духовно-нравственных ценностей нет, следовательно, необходимо говорить о коррекции и работе в данном направлении. Отсутствие выстроенной системы работы приводит к противоречию между имеющимися ценностями и практическими действиями у 70 % респондентов, то есть, выделяя ценность здоровья, респонденты либо не придают значения важности здорового образа жизни, либо находятся в зависимости и не могут самостоятельно отказаться от аддиктивного (саморазрушающего) поведения. Поэтому важно формировать духовно-нравственные ценности в сознании молодежи, помогать применять полученные знания на практике, чтобы формировать крепкую, устойчивую к аддикциям здоровую личность.

Также мы выяснили, что студенты лояльно относятся к идее формирования и некоторой коррекции духовно-нравственных ценностей посредством проведения либо комплексных систематических занятий либо годовых курсов.

### *Заключение*

Таки образом, проведенное исследование подчеркивает важность работы с ценностными ориентирами молодежи и необходимости разработки комплекса мероприятий, направленных на формирование у молодежи духовно-нравственных ценностей.

Поскольку молодежь основными ценностями видит здоровье, благополучные отношения в семье, материальное благополучие и наличие в жизни высших ценностей и смыслов, веры, а также возможность творчески реализовываться, то можно предложить создание проекта, направленного на помощь в осуществлении основных ценностных позиций в жизни молодежи.

Ключевой идеей проекта будет создание такого творческого пространства, в котором молодые люди вместе с компетентными специалистами смогут понять, как правильно следить за своим здоровьем, что входит в это понятие. Далее, они будут учиться как в теории, так и на практике строить гармоничные взаимоотношения с семьей, близкими, друзьями, окружающим миром. Поймут важность нахождения своего предназначения в жизни, так как на работе люди проводят большую часть жизни, и важно осмысленно подойти к данному вопросу. И главное – разберутся с собственными жизненными ориентирами, ценностями, моральными принципами. Будут развивать в себе лучшие качества (ответственность, честность, веру, смирение, принятие и прощение, любовь к окружающему миру), смогут понять свою ценность и цель в жизни, быть социально активными и ответственными, любознательными, реализовываться как внешне, так и внутренне – осознано подходя к любому вопросу в жизни. Поймут, в чем заключается истинный смысл создания семьи; рассмотрят как теоретические, так и практические аспекты семейной жизни.

Программу предлагается создавать на основе восьми основополагающих принципов, которые предложил Роджер Уолш в своей работе «Терапевтические изменения образа жизни», так ориентируясь на «Мотивационный комплекс личности», а также принимая во внимание принципы гуманной педагогики. Назовем эти восемь принципов: это занятия спортом, танцами; правильное питание; времяпрепровождение на природе; отзывчивость, помощь другим людям; общение с людьми; отдых, развлечения; победа над страхами; духовное развитие.

МКЛ, то, что сподвигает человека к действию: потребности, интересы, ценности, мотивы [1, с. 4].

Одной из основных целей программы является научить молодых людей видению «пчелы», то есть здоровому позитивному видению, мышлению, умению гармонично адаптироваться в сложных ситуациях, находить положительные стороны там, где другие отчаиваются, умению отличать и принимать благоприятное для своего личностного развития и отслеживать и не допускать то, что неблагоприятно.

Данную работу можно проводить вести в формате открытых лекций, тренингов, открытых уроков и самообучения, приглашать ведущих специалистов в области построения семейных отношений, личностного и духовного роста и др.

Реализация данного проекта может служить качественной основой профилактики девиаций в отношениях между молодыми людьми и семейных отношениях, поскольку государство и все общество заинтересованы в крепких и счастливых семьях, а также психологически, физически и духовно здоровом человеческом капитале.

#### *Список библиографических ссылок*

1. Бедулева М. А. Мотивационный комплекс личности. URL: <http://www.vevivi.ru/best/Motivatsionnyi-kompleks-lichnosti-ref140304.html> (дата обращения: 28.04.2015).
2. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение : Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. № 3. 2011. С. 75–83.
3. Студент – 2012 : Материалы шестого этапа социологического мониторинга. Екатеринбург, 2012.

ПОТЕНЦИАЛ ТРУДОВОГО ОТРЯДА НА БАЗЕ ГОРОДСКОЙ  
ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ  
В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

***Введение***

Социальное формирование личности — естественный непрерывный процесс. От него зависит, какой становится личность, в какой степени и как человек реализует себя в жизни, как влияет на среду своей жизнедеятельности. Многие социальные проблемы человека и способность самостоятельно решать их в основном определяются уровнем его социального развития.

На социализацию человека значительное влияние оказывают наследственные и врожденные особенности, факторы среды, личная роль в саморазвитии, самосовершенствовании.

Социализация рассматривается как процесс, условие, проявление и результат социального формирования личности. Не менее важным, а подчас и самым главным фактором социального развития и воспитания является сама личность. Включение ее в активную самосозидательную деятельность — важнейшее условие динамичного и направленного развития.

В последние десятилетия группы сверстников стали одним из решающих микрофакторов социализации подрастающих поколений. Их роль значительно возросла по сравнению с предыдущими эпохами, чему способствовал ряд обстоятельств.

Урбанизация ведет к тому, что все большее число детей, подростков, юношей живет в городах, где имеет возможность общаться с большим числом сверстников; это общение, как правило, не подконтрольно взрослым. Превращение большой семьи в малую, рост числа однополовых и неполных семей, дезорганизация семьи повысили потребность детей искать общение вне дома как своеобразную компенсацию дефицита эмоциональных контактов в

семье. Всеобщее среднее образование, общедоступный источник знаний – средства массовой коммуникации привели к тому, что подрастающие поколения стали более однородными по среднему уровню образованности и вообще культурного развития. На консолидацию подростков и юношей в группах сверстников существенно влияет мода, которая задает эталоны не только одежды и причесок, но и всего стиля жизни.

Ряд ученых рассматривает потенциал профилактического влияния групп сверстников на формирование девиантного поведения в целом и зависимого поведения в частности в различных условиях, в том числе в трудовых коммунах/отрядах и т. д. (А. С. Макаренко, А. В. Мудрик, Н. В. Каклюгин и др.).

В современных условиях на смену трудовым общинам (коммунам) приходят различные формы занятости и трудоустройства несовершеннолетних. Подростковая акселерация, изменение системы образования, как общего, так и профессионального, влекут за собой необходимость раннего начала самостоятельной трудовой деятельности, освоения основ трудовых отношений.

От того, каким будет начало трудовой деятельности, зависит и дальнейшее становление личности в профессиональной сфере. В подростковом возрасте важна среда, атмосфера, располагающая не только и не столько к труду, сколько к общению, самоутверждению, развитию. Не менее важна регламентация труда, нормативное регулирование, обеспечивающие защиту прав несовершеннолетнего работника. Ощущение защищенности, гарантии оплаты труда, нормирование рабочего времени и условий труда способствуют эффективной адаптации подростка к трудовому процессу.

В разрезе профилактики девиантного (зависимого) поведения деятельность подростковых трудовых отрядов может рассматриваться как потенциально эффективная форма воздействия на подростков. В работе рассматриваются различные аспекты деятельности трудового отряда на базе летней оздоровительной площадки МБУ «Центр социального обслуживания молодежи», способствующие профилактике девиантного поведения.



### *Основные понятия исследования*

Подросток – мальчик или девочка в переходном от детства к юношеству возрасте (от 12 до 16 лет). Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола. Подросток – несовершеннолетний, находящийся на этапе развития личности, характеризующемся коренной психофизиологической перестройкой организма, формированием новых адаптационных механизмов [1].

Социальное развитие человека имеет непрерывный, но неравномерный характер. Социальное становление человека тесно связано с его психикой.

Область психического здоровья не является чем-то неизменным и однородным, а представляет собой обширную область разнообразных вариантов развития, различных поведенческих и эмоциональных проявлений. Здоровая психика — это саморазвивающаяся система, и, следовательно, она находится в постоянном изменении. Именно с этим связаны трудности определения психического здоровья и нормального развития. Процесс развития всегда есть результат множества факторов. Для формирования здоровой личности подростка имеют значение особенности личности родителей, социальные условия, в которых живет семья, трудности более общего социального плана [2].

Понятие «риск» означает возможность, большую вероятность чего-либо, как правило, негативного, нежелательного, что может произойти или не произойти. Поэтому, когда говорят о детях и подростках группы риска, подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать [3, с. 110]. Л. В. Мардахаев относит к группе риска группу, члены которой уязвимы или могут понести ущерб от определенных социальных обстоятельств или воздействий окружающей среды. Так, группой риска он считает многодетные, неполные семьи; семьи, имеющие детей-инвалидов; детей, оставшихся без попечения родителей. Что касается детей и подростков группы риска, то к ним он относит детей, которые в силу

различных причин генетического, биологического и социального свойства уже приходят в школу психически и соматически ослабленными, социально запущенными, с риском школьной и социальной дезадаптации [4, с. 132–133].

Л. Я. Олиференко, Т. И. Шульга, И. Ф. Дементьева дают следующее определение детям группы риска: это категория детей, которые в силу определенных обстоятельств жизни более других подвержены негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних [Цит. по: там же, с. 146–154].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить причины попадания детей в группу риска. Основными из них являются следующие обстоятельства жизни этих детей: пьянство одного или обоих родителей, их асоциальное поведение (тунеядство, попрошайничество, воровство, проституция и проч.); устройство на квартире родителями притонов для криминальных и асоциальных элементов; отбывание одним из родителей срока тюремного заключения; лечение одного из родителей от алкоголизма или психического заболевания; жестокое обращение с детьми (побои, избивание с нанесением тяжелых травм, голод); оставление малолетних детей одних без еды и воды; отсутствие крыши над головой, скитание вместе с родителями без средств к существованию и отсутствие постоянного места жительства; побег из дома, конфликты со сверстниками, чрезмерная опека со стороны взрослых и т. д. [5, с. 607–609].

Подростки, относящиеся к группе риска, характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающим людьми, поверхностным подходом ко многим аспектам жизни (отношения с людьми, образование, труд и т. д.), иждивенческой позицией, привычкой жить по указанию других. Наблюдаются также нарушения в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), усугубление трудности в овладении учебными материалами, проявления грубого нарушения дисциплины (бродяжничество, воровство, различные формы девиантного поведения). В отношениях со взрослыми для них характерно пере-

живание своей ненужности, утраты своей ценности и ценности другого человека.

Большинство подростков группы риска чувствуют себя одинокими и переживают состояние беспомощности. Понятие «беспомощность» рассматривается как такое состояние человека, когда он не может справиться с чем-то сам, не получает и не может попросить помощи у других или находится в дискомфортном состоянии. У подростков группы риска это состояние связано с конкретными ситуациями: невозможностью изменить взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками; неспособностью принимать самостоятельные решения или делать вывод и другими трудностями [6, с. 86–92].

Основная отличительная особенность детей группы риска заключается в том, что формально, юридически они могут считаться детьми, не требующими особых подходов (у них есть семья, родители, они посещают обычное общеобразовательное учреждение), но фактически в силу причин различного характера, от них не зависящих, эти дети оказываются в ситуации, когда не реализуются в полной мере или попираются их базовые права – право на уровень жизни, необходимый для их полноценного развития, и право на образование. Сами дети своими силами не могут разрешить эти проблемы. Они или не могут их осознать или не видят выхода из трудной жизненной ситуации, в которой оказались. При этом дети группы риска не только испытывают воздействие негативных факторов, но очень часто не находят помощи и сочувствия со стороны окружающих, тогда как оказанная в нужный момент помощь могла бы поддержать ребенка, помочь ему преодолеть трудности, изменить мировоззрение, ценностные ориентации, понимание смысла жизни и стать нормальным гражданином, человеком, личностью.

Девиантное поведение (также социальная девиация) — это поведение, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся норм в определённых сообществах в определённый период их развития [7]. Девиантное поведение подростков характеризуется отклонением от принятых

и существующих в обществе нравственных и правовых норм, правил и принципов и включает в себя антисоциальные, антидисциплинарные, суицидальные, делинкветные поступки. По своему происхождению они обусловлены отклонениями в развитии личности подростка. В современной педагогике установилось мнение, что девиантное поведение старшеклассников формируется под влиянием наследственности и природно-социальной среды [8, с. 496–498].

К девиантному поведению подростков и молодежи приводят следующие факторы: культ насилия, падение нравственности, осуществляемая социальная политика (антисемейная социальная политика, политика подрыва национальной идеи воспитания), неудовлетворенность социальных потребностей, отсутствие жизненных перспектив, в то же время у некоторых — завышенные ожидания в материальном плане, плохая организация досуга [9, с. 160].

Социальные девиации можно классифицировать по характеру направленности и специфике их проявлений. Выделим основные социальные девиации, наиболее актуальные для подростков группы риска.

#### *1. Конструктивная направленность.*

Творческое проявление – антисоциальная пропаганда с использованием художественных средств, граффити как хулиганские действия, киберпреступления (хакерство, распространение порнографии и другие интернет-преступления).

#### *2. Аутодеструктивная направленность.*

Аддиктивные проявления (зависимости):

– нехимические: приверженность к маргинальным субкультурам; музыкальный, спортивный и пр. виды фанатизма; кибераддикции (геймерство, компьютерная, интернет-зависимость, гаджет-зависимость), побеги из дома и бродяжничество, гемблинг, лудомания, проституция;

– химические: табакокурение, алкоголизация, наркотизация, токсикомания.

Суициальные проявления:

– парасуицидальные: татуаж, пирсинг, установка тоннелей, шрамирование, модификации тела, занятия экстремальными видами спорта и туризма, приверженность к современным субкультурам (эмо, готы, сатанисты, байкеры);

– суицид.

### 3. *Внешнедеструктивная направленность.*

Противоправные проявления: мелкое хулиганство и воровство, уклонение от выполнения гражданских обязанностей и долга, нежелание решать личные и социальные проблемы, вандализм, воровство; гебоидное поведение, дромомания, разбой, убийства, принадлежность к деструктивным сектам.

Коммуникативные девиации: сквернословие, сутяжничество, кверулянтство, приверженность к маргинальным субкультурам [10, с. 78–86].

В общефилософском понимании профилактика (*от греч. prophylaktikos* – предохранительный) есть предупреждение возникновения какого-либо процесса, явления или действия. В общенаучной трактовке, как отмечает профессор Л. Г. Буйнов, «профилактика – это совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия» [11, с. 242].

Одним из методов профилактики зависимого поведения является метод, связанный с формированием жизненных навыков. Под жизненными навыками понимаются навыки поведения и общения, которые позволяют субъекту контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Ведущими компонентами этой теории являются активные, основанные на опыте методы и групповая работа с молодежью. Профилактику зависимого поведения в данном случае следует осуществлять через включение субъекта в социальную деятельность. Такое научение происходит при обсуждении разнообразных проблем из всех сфер жизнедеятельности, выработке устойчивости к социальным влияниям, формиро-

вании навыков общения, уверенности в себе при повышении индивидуальной и социальной компетентности [12, с. 730–732].

Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка является *проблема интересов* в переходном возрасте. Все психологические функции человека на каждой ступени развития действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые определенными, отложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами [13, с. 6–37].

Эмиль Дюркгейм, рассматривая процесс социализации, полагал, что активное начало в нем принадлежит обществу, и именно оно является субъектом социализации, поэтому оно стремится сформировать человека «по своему образцу». Иными словами, утверждая приоритет общества в процессе социализации человека, Э. Дюркгейм рассматривал последнего как объекта социализирующих воздействий общества. Т. Парсонс определял социализацию как «интернализацию культуры общества, в котором ребенок родился», как «освоение реквизита ориентации для удовлетворительного функционирования в роли». Универсальная задача социализации – сформировать у вступающих в общество «новичков», как минимум, чувство лояльности и, как максимум, чувство преданности по отношению к системе [14, с. 12–14].

На основании проведенного нами анализа можно сказать, что решение проблемы воспитания подростков группы риска в XVIII в. было связано с государственно-религиозно-благотворительной направленностью, а вплоть до конца XIX в. решалась в общественно-государственной благотворительной деятельности, связанной с призрением детей, подростков, нуждающихся в помощи и поддержке со стороны общества, государства [15, с. 14–16].

В Законе о реформе школы 1984 г. была поставлена задача 100 % охвата подростков и молодежи различными видами внеурочной и внеучебной продуктивной деятельности, так как только активная и личностно значимая деятельность способна отвлечь подростка от желания попробовать любой запретный плод.

Важным аспектом воспитания подростков, в том числе группы риска, и профилактики у них различных девиаций является создание особой среды. В среде выделяют факторы различных уровней. К факторам микросреды относятся в первую очередь группа сверстников.

Группа сверстников – это объединение не обязательно одногодков. В нее могут входить ребята, хотя и различающиеся по возрасту на несколько лет, но объединенные системой отношений, определенными общими ценностями или ситуативными интересами и отделяющие себя от других сверстников какими-либо признаками обособления, то есть обладающие «мы»-чувством. Группы сверстников образуются чаще всего на основании пространственной близости их членов, совпадения индивидуальных интересов, наличия формальной организации (класс, отряд скаутов и др.).

В процессе общения со сверстниками у ребенка, а особенно у подростка и юноши, складываются определенные взгляды, им усваиваются те или иные нормы поведения и ценности. Это происходит вследствие идентификации себя с группой и не критического восприятия доминирующих в ней взглядов, отношений, норм. Группа сверстников играет важную роль в процессе автономизации детей и особенно подростков и юношей от взрослых вообще и от родительского влияния в частности. Также группа помогает своим членам достичь автономии от общества сверстников и от возрастной субкультуры.

Важным аспектом является то, что группа сверстников создает благоприятные или неблагоприятные условия, стимулирует или тормозит решение детьми, подростками, юношами возрастных задач – развития самосознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, определяет содержательную сторону решений этих задач.

Влияние группы на самоопределение подростка может проявляться по-разному. Так, член группы, встречая понимание со стороны приятелей, друзей, может укрепляться в своих интересах, склонностях. В группе растущий человек

получает действительную или иллюзорную (что чаще всего не осознается) возможность реализовать себя и сущностно, и внешне.

Само наличие группы помогает ощутить свою нужность кому-то, уверенность в себе и в своих силах. Группа – источник высокого самоуважения, ибо от нее ждут (и часто получают) высокую оценку своих качеств, поступков, личности в целом, что намного важнее оценок всех остальных людей [14, с. 55–58].

Программы, основанные на создании специфической терапевтической среды, способной групповым влиянием изменить стереотип поведения обратившейся за помощью зависимой личности, признаны в настоящее время наиболее эффективными программами реабилитации. История создания реабилитационных технологий для лиц с девиантным поведением, в том числе зависимым, восходит к опыту реализации программ для так называемых «дефективных» детей российского психиатра и общественного деятеля В. П. Кащенко. В 1904 г. он решил создать лечебно-педагогическое учреждение для трудных, социально запущенных и нервных детей. Как важный воспитывающий и психотерапевтический фактор рассматривался здесь повседневный режим. Расписание строго выполнялось. Часы занятий, отдыха, развлечений подчинялись гигиеническому расписанию, ритм его не нарушался. Происходил пошаговый процесс ресоциализации [16, с. 73–83].

Другой советский педагог, работавший с девиантными подростками и несовершеннолетними преступниками, А. С. Макаренко, создал направление, которое впоследствии и было взято за основу при реализации идеи использования влияния морально устойчивой микрогруппы на девиантную личность с последующей поэтапной коррекцией её патохарактерологических свойств. Макаренко выделял такие качества целостной личности, как коллективизм, дисциплинированность, ответственность, целенаправленность, трудовая активность, развитое чувство долга и т. д. [17].

В основу педагогического опыта Макаренко была заложена мысль о том, что идея социального воспитания требует, чтобы детский коллектив был по-



строен по законам данного общества. Основное направление в педагогике Макаренко было связано с формированием у участников программы навыков самодисциплины, а также трудовых навыков. Целью воспитания в трудовых коммунах, как это следует из теоретических работ Макаренко, является не формирование сознания, убеждений, подготовки квалифицированных трудовых кадров и т. д. Вернее, все это имеет место, но главным является иное: «Результатом воспитания является именно дисциплина». Коммуна производит дисциплину, создает дисциплинарное пространство, которое научает индивида существовать в любом локальном дисциплинарном пространстве и приспособляться к глобальному дисциплинарному пространству – обществу [18].

Всемирную известность в начале века обрела и другая трудовая коммуна – Большевская, представляющая из себя учреждение для перевоспитания несовершеннолетних правонарушителей, в том числе страдающих кокаиновой наркоманией. Она была организована в 1924 г. под Москвой.

Как и у Макаренко, в основу деятельности Большевской коммуны были положены такие принципы, как добровольность пребывания в учреждении, оказание доверия, производительный труд на благо общего хозяйства, полная самостоятельность коммунаров в единстве с руководством учреждения и персоналом. Попытка перестроить молодых уголовников, в том числе потребителей наркотиков, с помощью ответственной работы на производстве в большинстве случаев удалась. Тот, кто увлекся работой, смог создать основу для личной перестройки.

***Концепция проекта «Потенциал трудового отряда  
на базе городской летней оздоровительной площадки  
в профилактике зависимого поведения подростков»***

Учредителем муниципального бюджетного учреждения «Центр социального обслуживания молодежи» (далее – ЦСОМ) является Администрация г. Екатеринбург в лице Комитета по молодежной политике. Целью создания центра является осуществление мер по оказанию психолого-педагогических, социаль-

но-правовых услуг, содействию социальной психологической адаптации и социальной реабилитации молодых граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации, обеспечение их занятости и создание условий для удовлетворения общественных потребностей, физического, духовного и нравственного развития молодежи.

В структуру ЦСОМ входят социально-правовой отдел, психолого-педагогический отдел и отдел по трудоустройству несовершеннолетних граждан. Специалисты социально-правового отдела занимаются оказанием социальной и правовой помощи несовершеннолетним, проведением работы по профилактике различного рода зависимостей и правонарушений. Специалисты психолого-педагогического отдела занимаются оказанием психолого-педагогической помощи и поддержки детям, подросткам, их родителям, молодежи.

Отдел по трудоустройству несовершеннолетних граждан отвечает за обеспечение оперативного решения вопросов по временной занятости несовершеннолетних граждан в Ленинском районе, организации трудоустройства несовершеннолетних граждан на временную работу, в том числе в период каникул.

Приоритетным правом при трудоустройстве пользуются несовершеннолетние граждане, особо нуждающиеся в социальной защите: подростки с ограниченной трудоспособностью (инвалиды); дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей; дети из неполных и многодетных семей; подростки, направленные подразделением по делам несовершеннолетних РУВД, комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав; подростки, отчисленные из образовательных учреждений; подростки, освобожденные из воспитательно-трудовых колоний и закончившие специальные закрытые учебно-воспитательные учреждения; дети безработных граждан.

В летние месяцы на базе ЦСОМ по адресу ул. Чкалова, 135 организуется летняя городская оздоровительная площадка для подростков с формированием трудового отряда. Площадка создается на основании Постановления главы администрации Екатеринбурга [19]. Работа площадки регулируется следующими

нормативными документами: Закон об образовании РФ, устав МБУ «ЦСОМ», приказы, должностные инструкции специалистов, правила внутреннего распорядка, инструкции по технике безопасности и охране труда.

Рабочие места подросткам предоставляют в основном муниципальные учреждения Екатеринбурга. По мнению заместителя главы администрации Екатеринбурга по вопросам социальной политики Михаила Матвеева, «хотелось бы, чтобы аналогичную заинтересованность в старшеклассниках и возможность трудоустройства проявляли различные бизнес-структуры. Кроме того, очень важно, чтобы ребят брали на крупные предприятия и заводы, тем самым предоставляя им возможность в этом возрасте получать навыки работы в трудовых коллективах. Участие подростков в трудовых отрядах является хорошим подспорьем в благоустройстве города» [20].

В отряд принимаются подростки от 14 лет, преимущественно проживающие в шаговой доступности от ЦСОМ. Смена длится один месяц. Подростки пребывают в отряде в будние дни с 8.00 до 16.00. На одной смене пребывает около 15 подростков.

День начинается с завтрака, организованного на базе близлежащего образовательного учреждения. После завтрака старшеклассники выходят на уборку территории, закрепленной за трудовым отрядом (парк Чкалова), трудятся на участке 2–4 часа, после чего отправляются на обед. Для подростков, пребывающих на базе летнего городского лагеря, силами социальных педагогов и педагогов-психологов организуются тренинги, игры, занятия и т. д. Помимо трудовой деятельности, подростки могут посещать муниципальные учреждения культуры и спорта. Благодаря такой форме трудоустройства у подростков организован досуг, они обеспечены двухразовым питанием, а также имеют возможность заработать небольшую сумму денег на личные или семейные нужды.

В отряде могут находиться как обычные подростки, так и подростки группы риска, находящиеся в социально-опасном положении в силу семейных обстоятельств, подростки с девиантным поведением (например, при выявлении

случаев употребления алкогольных напитков или табакокурения, совершения правонарушений). Информацию о проведении смены подростки получают от социальных педагогов и педагогов-психологов, которые проводят мероприятия для учащихся и студентов образовательных учреждений Ленинского района.

Подростки группы риска могут быть целенаправленно приглашены в лагерь. ЦСОМ является учреждением молодежной политики и, как следствие, субъектом профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Являясь субъектом профилактики, центр может получать информацию о несовершеннолетних, состоящих на учете в ТКДНиЗП и ПДН ОВД, и целенаправленно предлагать родителям таких подростков направить ребенка в трудовой отряд.

Данная форма организации летней городской оздоровительной площадки с формированием трудового отряда обладает большим потенциалом в профилактике девиантного поведения подростков. Этому способствует ряд факторов.

Во-первых, обеспечение занятости подростка. В период летних школьных каникул подростки часто предоставлены сами себе в силу того, что многие родители не имеют финансовой возможности организовать поездку подростка в загородный оздоровительный лагерь и при этом сами не могут осуществлять полноценный надзор за его деятельностью. Таким образом, появляется излишек свободного времени, который чреват бездельем, снижением дисциплины, дезорганизацией, проявлением интереса к необычным развлечениям, в том числе к ПАВ, компьютерным играм, мелкому хулиганству и т. д., то есть увеличивает риск формирования девиантного поведения.

Во-вторых, организация надзора и присмотра за подростком. Как указано выше, подросток находится в отряде в будние дни с 8.00 до 16.00, то есть большую часть рабочего времени большинства родителей, времени, которое он был бы предоставлен сам себе дома или на улице. Кроме того, подросток получает двухразовое горячее питание в одно и то же время, то есть формируется благоприятный режим питания. Стоимость питания ребенка на смене оплачивают ро-

дители. На 2015 г. для смен в июне (21 рабочий день) и июле (23 рабочих дня) стоимость питания составляла 625 руб. Таким образом, в среднем стоимость двухразового питания ребенка на один день в лагере составляла 28 руб. 41 коп. Данная сумма является приемлемой и даже привлекательной для родителей.

В-третьих, временное трудоустройство несовершеннолетних. Подростки в возрасте от 14 до 18 лет, принимающие участие в работе летней площадки центра на ул. Чкалова, 135, официально трудоустраиваются в МУП «Городской лесхоз» по трудовому договору. Центр выступает в данном случае в качестве посредника между работодателем и несовершеннолетним работником. В трудовые обязанности подростков входит уборка мусора на территории парка Чкалова. Работа осуществляется в утреннее время на протяжении 2–4 часов (в зависимости от установленного объема работы). На момент проведения работ с отрядом постоянно находится социальный педагог, осуществляющий контроль за соблюдением техники безопасности.

Таким образом, возникает целый ряд аспектов, оказывающих положительное влияние на подростка. Трудовые отношения закреплены трудовым договором, работник получает официальную заработную плату. Это помогает сформировать у подростка ответственное отношение к труду, стойкую ассоциацию трудовых отношений с нормативным регулированием, гарантиями и официальным трудоустройством. Полученная зарплата для многих подростков является первым вознаграждением, заработанным собственным трудом, что помогает сформировать представление о ценности труда. Характер трудовых отношений и получаемая зарплата помогают подростку почувствовать себя более взрослым и ответственным, ощутить свою значимость и самостоятельность. Специфика же труда – уборка мусора в парке, то есть облагораживание общественной территории, благоустройство города – формирует чувство ответственности за свой город и даже является частью экологической культуры.

В-четвертых, влияние группы сверстников. В данном случае группа формируется вследствие наличия формальной организации – трудового отряда. В

контексте совместного труда группа сверстников содействует процессу автономизации подростка от взрослых, стимулирует развитие самосознания. Как уже было упомянуто, в смене участвуют как обычные подростки, так и подростки группы риска. Для последних само наличие группы может рассматриваться как источник самоутверждения, ощущения нужности, уверенности в своих силах.

Выше изложены основные факторы, способствующие профилактике девиантного поведения подростков – участников трудового отряда. Для измерения и проверки влияния совокупности данных факторов предлагается провести исследование склонности подростков к девиантному (зависимому) поведению в начале и по завершении смены.

Одним из информативных в плане диагностики склонности к различным видам зависимого поведения является тест «Склонность к зависимому поведению» под редакцией В. Д. Менделевича, который был создан как валидный инструмент многоосевой диагностики склонности к различным видам зависимости. При этом теоретическую основу теста составили положения концепции зависимой личности, указывающие на то, что любое поведение, характеризующееся признаками зависимости, имеет не внешнее, а внутреннее происхождение [21]. В этом отношении и химические зависимости (алкоголизм, наркомания, токсикомания, никотинизм), и игровые зависимости (гемблинг, интернет-зависимость), и сексуальные девиации, и зависимость от пищи, и фанатизм имеют сходные корни. Все они базируются на индивидуально-личностных качествах человека.

Существование единых механизмов расстройств аддиктивного поведения позволило разработать единый психодиагностический инструментарий для диагностики склонности к различным (не только химическим) видам зависимостей. В классическом виде тест «Склонность к зависимому поведению» содержит две шкалы для оценки наркозависимости и алкогольной зависимости. В дальнейшем были разработаны новые шкалы — «Зависимость от компьютерных игр», «Музыкальный и спортивный фанатизм». Шкалы реализованы в виде 116 утвержде-

ний, степень согласия с которыми предполагает 5 вариантов ответов: 1 — совершенно не согласен; 2 — скорее не согласен; 3 — ни то, ни другое; 4 — скорее согласен; 5 — совершенно согласен.

Тест «Склонность к зависимому поведению» можно считать эффективным методом многоосевой психодиагностики зависимого (аддиктивного) поведения, позволяющим количественно оценивать склонность к разнообразным видам зависимостей.

Центр социального обслуживания молодежи намерен оказывать методическую и организационную поддержку в проведении исследований по изучению склонности подростков к девиантному поведению (подготовка и проведение тестирования, обработка и интерпретация результатов, наблюдения за деятельностью подростков во время проведения смены).

### *Заключение*

Результаты, полученные в ходе тестирования подростков – участников трудового отряда на базе летней оздоровительной площадки МБУ «Центр социального обслуживания молодежи» на склонность к зависимому поведению, а также общие наблюдения, полученные в процессе исследования, целесообразно использовать сразу в нескольких аспектах.

Во-первых, по результатам исследования возможна корректировка досуговой части программы летней оздоровительной площадки.

Во-вторых, возможна корректировка подхода к набору подростков на смену. Количество мест на смене определяется возможностями материально-технической базы и количеством специалистов (социальных педагогов), которые непосредственно работают с отрядом. При положительном заключении о профилактическом потенциале трудового отряда можно обоснованно отдать приоритет в получении путевки на летнюю оздоровительную площадку подросткам группы риска.

В-третьих, возможно использование опыта проведения летней оздоровительной площадки с формированием трудового отряда в других учреждениях, как молодежной политики, так и образовательных учреждениях различных типов.

*Список библиографических ссылок*

1. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. 2-е изд. СПб., 2006. 1096 с.
2. Психология социальной работы / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и др. ; под общ. ред. М. А. Гулиной. СПб., 2002. 352 с.
3. Методика и технологии работы социального педагога : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М. А. Галагузовой, Л. В. Мардахаева. М., 2002. 192 с.
4. *Мардахаев Л. В.* Социальная педагогика : учебник. М., 2005. 269 с.
5. *Сурикова М. Д.* Дети группы риска и их психологические особенности // Молодой ученый. 2013. № 4.
6. *Морозов В.* Реабилитационная педагогика // Социальная педагогика. 2008. № 1. 107 с.
7. *Громов И. А., Мацкевич И. А., Семёнов В. А.* Западная социология. СПб., 2003. 532 с.
8. *Макаров А. А.* Нравственно-правовое воспитание как средство профилактики девиантного поведения старшеклассников // Молодой ученый. 2014. № 9.
9. *Клейберг Ю. А.* Психология девиантного поведения : учеб. пособие для вузов. М., 2001. 160 с.
10. *Майсак Н. В.* Матрица социальных девиаций: классификация типов и видов девиантного поведения // Современные проблемы науки и образования. 2010. № 4.
11. *Буйнов Л. Г., Макарова Л. П., Пазыркина М. В.* Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. Пенза, 2012.
12. *Бойков А. Е., Сухоруков Д. В.* Профилактика зависимого поведения в контексте образовательного процесса // Молодой ученый. 2014. №2.
13. *Выготский Л. С.* Педология подростка // Выготский Л. С. Собр. соч. : в 6 т. М., 1984. Т. 4.
14. Цит. по: *Мудрик А. В.* Социальная педагогика : учеб. для студ. пед. вузов / под ред. В. А. Сластенина. 3-е изд., испр. и доп. М., 2000.
15. *Зеленкина Т. Д.* Проблемы и практический опыт профессионального самоопределения подростков группы риска в России (начало пути, становление: конец XIX века) // Проблемы



- и перспективы развития образования : материалы междунар. науч. конф. (Пермь, апр. 2011 г.): в 2 т. Пермь, 2011. Т. 1.
16. *Каклюгин Н. В.* Опыт создания реабилитационных общин (трудовых коммун) для подростков с зависимым поведением в России и Советском Союзе в первой половине XX в. // Психическое здоровье. 2014. № 2.
17. Воспитание гражданина в педагогике А. С. Макаренко : в 2 ч. / ред.-сост. С. С. Невская. М., 2006.
18. *Макаренко А. С.* Сочинения : в 7 т. 2-е изд. М., 1957–1958.
19. О внесении изменения в постановление Администрации города Екатеринбурга от 02.07.2012 № 2824 «Об утверждении Административного регламента предоставления муниципальной услуги “Предоставление путевок для летнего отдыха и оздоровления детей в лагерях с дневным пребыванием, санаториях и санаторно-оздоровительных лагерях круглогодичного действия, в загородных стационарных оздоровительных лагерях”» : постановление № 760 от 26.03.2015 г.
20. Екатеринбург : информационный портал. URL: [www.ekburg.ru](http://www.ekburg.ru) (дата обращения: 27.02.2015).
21. *Менделевич В. Д.* Многоосевая психодиагностика склонности к зависимому поведению // Психическое здоровье. 2011. № 8.

*Е. В. Усцова, Е. Н. Нархова*

**СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР «ТУРГОЯК»  
В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ**

***Введение***

Масштабы и темпы распространения наркомании, токсикомании и алкоголизма среди молодых людей в нашей стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи и будущее значительной ее части, а это в ближайшей перспективе может привести к усилению социальной нестабильности российского общества.

Именно негативные формы девиантного поведения – преступность, наркомания, алкоголизм, проституция, суицид – дезорганизуют систему, подрывая её основы, нарушая организованную жизнь общества, а также наносят значительный ущерб конкретной личности. Подобного рода девиации также несут угрозу стабильности общества, происходят дезорганизация культуры и разрушение социального порядка. В России ранее сложившаяся система профилактики и реабилитации наркоманов, алкоголиков разрушена. Ситуация в сфере незаконного оборота наркотиков всё более обостряется и является наиболее серьёзной, глобальной проблемой в современной России. Наркомания и связанная с ней преступность приобретают всё более значительные масштабы и сказываются на морально-психологической атмосфере в обществе, отрицательно влияют на экономику, политику и правопорядок. Такое положение на фоне роста числа молодых наркоманов, количества преступлений, совершаемых под воздействием наркотиков, алкоголя, вызывает большую тревогу и требует, в первую очередь от органов государственной власти, принятия безотлагательных мер.

Органы государственной власти, уполномоченные заниматься борьбой с распространением наркомании в РФ, в силу дисперсности проблемы сталкиваются со сложностью её решения на современном этапе, тем самым, употребление различных синтетических и иных видов наркотиков среди населения с каждым годом растёт. Следовательно, необходимо изменить методологию решения социальных проблем, в частности, наркомании с постфактумного метода на превентивный. Учитывая, что молодежь является стратегическим ресурсом общества, государство особо выделяет эту категорию среди другого населения.

Сложная изменчивая социальная реальность предъявляет новые требования к личности молодого человека. Дисфункции различных социальных институтов осложняют успешную социализацию, адаптацию, интериоризацию молодого поколения. Находясь в сложной, стрессовой ситуации, молодые люди зачастую не готовы самостоятельно решать возникающие в их жизни проблемы, что является одним из факторов, побуждающих их к аддиктивному поведению (в

частности, употреблению наркотиков). Сутью аддиктивного поведения является стремление поменять свое психическое состояние посредством приема психотропных веществ или фиксации внимания на отдельных предметах или видах деятельности, например, алкоголь, наркотики, компьютерные игры, социальные сети, игры на сотовых телефонах. Аддикция становится способом ухода от реальности. В итоге молодой человек, склонный к аддикциям, становится замкнутым, теряет межличностные связи и в целом отстраняется от общества. В связи с этим особенно важно изучать студенчество, в частности, студенческие досуговые практики, так как именно студенчество является особой социально-демографической группой, стратегическим ресурсом общества, авангардом молодежи. К сожалению, чаще всего социализирующее воздействие на молодежь бывает случайным, мало организованным в различных сферах деятельности – в семье, в университете, в досуговых учреждениях.

Огромный потенциал несут в себе спортивно-досуговые центры как субъекты молодежной политики, позволяя целенаправленно воздействовать на студенческие практики студента. Спортивно-досуговый центр на озере Тургояк представляет собой рекреационную зону для профилактики различного рода аддикций и негативных девиаций. Целенаправленное комплексное воздействие, оказываемое во время проведения досуга, позволит воспитать физически и нравственно здоровую личность, способную противостоять аддикциям и девиациям, что послужит стабильному развитию общества в целом.

**Целью работы** является разработка модели профилактики наркомании в молодежной среде на основе деятельности спортивно-досугового центра «Тургояк».

**Задачи работы:**

- Провести анализ международных моделей борьбы с наркоманией.
- Изучить механизм противодействия наркоугрозе в РФ.
- Определить ресурсный потенциал спортивно-досугового центра «Тургояк».

– Провести исследование.

– Разработать модель профилактики наркомании на основе деятельности спортивно-досугового центра «Тургояк».

**Объект теоретического исследования** – наркомания как форма аддикций.

**Объект практического исследования** – досуговые практики студентов УрФУ.

**Предмет исследования** – поведенческие практики.

### *Теоретико-нормативные основы борьбы с наркоманией*

#### **Международные модели борьбы**

#### **с распространением и потреблением наркотиков**

Кризисная ситуация в современном мировом сообществе, динамизм социальных процессов, происходящих в нем, разрушение старых ценностно-нормативных систем, утрата ими регулятивных функций, процессы глобализации, делающие условными и проницаемыми все существующие территориальные границы, и возрастающая степень риска, связанного с угрозами и опасностями, стоящими перед обществом, создают проблемную ситуацию [1]. Одной из самых актуальных проблем современности является рост различных проявлений девиантного поведения, в том числе крайних форм антиобщественных действий. Особую опасность представляют девиации у молодежи, так как в молодежной среде вырабатываются нормы и ценности, которые через определенный исторический промежуток времени станут нормами и ценностями всего общества. Девиация амбивалентна: выход за пределы нормативности имеет как положительный, так и отрицательный для сущностных сил человека аспект. Аддиктивное поведение является негативным проявлением девиаций. Традиционно в аддиктивное поведение включают наркоманию, алкоголизм, табакокурение, токсикоманию – так называемые химические аддикции. К нехимическим аддик-

циям относят компьютерные аддикции, любовные аддикции, азартные игры, сексуальные аддикции, работоголизм, аддикции к еде (переедание, голодание).

Наркомания является одной из наиболее опасных форм аддиктивного поведения.

*Наркомания* – болезненное состояние, характеризующееся явлениями психической и физической зависимости, настоятельной потребностью в повторном многократном употреблении психоактивных средств, принимающей форму непреодолимого влечения. В международной классификации болезней (МКБ-10) наркомания — это «психические и поведенческие расстройства вследствие употребления психоактивных веществ». Сильную психическую зависимость способны вызывать все наркотики, но физическая зависимость к одним бывает выражена явно (препараты опия), к другим — остается неясной, сомнительной (марихуана), в отношении третьих вообще отсутствует (кокаин) [2].

Наркотическая зависимость в сравнении с другими видами аддикций намного стремительнее вытесняет всё, не относящееся к аддикции, в душе страдающего ею быстрее наступает опустошенность. У тех, кто злоупотребляет наркотиками, развивается интоксикация, наряду с психологической зависимостью возникают разнообразные формы физической и химической зависимости, что обусловлено нарушением обмена веществ, поражением внутренних органов и систем организма, наблюдаются психопатологические явления и личностная деградация. Параллельно с личностным распадом развиваются серьезные нарушения и на психическом уровне. Возрастающая потребность в увеличении дозы может повлечь за собой потерю контроля и смерть от передозировки. Наркотическая зависимость очень часто связана с криминальной деятельностью, так как при употреблении наркотиков актуальной становится проблема поиска денежных средств для их приобретения.

Такая проблема общества как наркомания носит глобальный характер, а не является распространенной только в Российской Федерации. Наркомания с каждым годом набирает все новые обороты, расширяя свои зоны распространения

на всё большее количество государств земного шара. Сложность решения данной проблемы заключается в необходимости перманентного изменения государственной законодательной базы: это обусловлено стремительным появлением новых видов синтетических наркотиков, которые не успевают законодательно вносить в список запрещенных.

На сегодняшний день существуют различные национальные модели борьбы с распространением и потреблением наркотиков, которые можно условно объединить в три группы.

Первая – *группа жесткой политики*, в ней борьба ведется самыми жесткими методами, доходящими до смертной казни, и законодательство в отношении распространителей наркотиков максимально ужесточено. К государствам, входящим в данную группу, относятся Малайзия, Иран и Пакистан. Однако, несмотря на достаточно жесткие меры, статистические данные свидетельствуют об увеличении количества наркопреступлений в этих странах на 2—3 % ежегодно.

Вторая – *группа жесткого контроля*. В относящихся к ней странах проводится достаточно жесткий контроль за всеми разновидностями наркотиков. Государство ведет активную борьбу с наркомафией, однако в отношении наркопреступлений не предпринимают крайних мер. Такая политика актуальна для Великобритании, Франции и США. В США, например, в большинстве штатов существует наказание не только за хранение и употребление, но даже за попытку приобретения наркотиков. В таких странах, как Франция и Англия, на принудительное лечение наркоманов отправляют в судебном порядке. Стоит отметить, что в последние годы в данной группе стран отмечается движение в сторону большего ужесточения наказаний. Однако, несмотря на достаточно жесткую политику в сфере наказаний за употребление и распространение наркотиков, в этой группе стран, прежде всего в США, также развита сильнейшая информационно-пропагандистская кампания, которая направлена прежде всего на наиболее уязвимые категории населения – учащихся школ, студентов и безработных

граждан. Такая двусторонняя атака связана с осознанием, что наркомания приносит огромные потери для общества.

Третья – *либеральная группа*. Наиболее известными ее представителями являются Швейцария и Голландия. Стоит отметить, что существующие в некоторых странах, в том числе и в Российской Федерации, представления о том, что в Голландии наркотики полностью легализованы, неверны. На самом деле это миф, политика в отношении наркотиков в Голландии совсем иная. Та легализация «легких» наркотиков, которая началась с середины 1950-х гг., таких как марихуана, в итоге не увеличила список разрешенных к употреблению и распространению наркосредств. Однако невозможно отрицать, что общее количество противозаконных действий, так или иначе связанных с наркотиками, сократилось, но кардинального изменения не произошло. Более того, Голландия, в первую очередь Амстердам, превратилась в «наркотическую яму Европы». Правительство Голландии убеждено, что в стране созданы достаточные условия для эффективного контроля над людьми, употребляющими и распространяющими наркотики, а также сформирована мощная система благотворительности и медицинской помощи наркоманам. Вместе с тем, голландское правительство не учитывает, что наркомания является зависимостью, требующей постоянного увеличения дозы. Примером того, что легализация наркотиков в итоге приводит к росту наркоманов в обществе, является Испания, которая в 1985 г. переняла опыт Голландии. Итогом «легализационной политики» Испании явилось увеличение за десятилетний период числа зарегистрированных наркоманов с 200 тыс. почти до 1,6 млн. Особую опасность на сегодняшний день в рамках формирующейся «Европы без границ» представляет тот факт, что Голландия с каждым годом лишь укрепляет свою позицию как центра распространения наркотических средств. Многие страны, особенно Франция, обеспокоены, так как в сложившейся ситуации рост преступлений, связанных с «голландским следом», увеличился за последние года почти на 20 % [3].

Проанализировав международные модели борьбы с наркоманией, стоит отметить, что наибольшего успеха в этой сфере добились США – на территории штатов за последнее десятилетие практически в два раза сократилось количество лиц, употребляющих наркотики. Одной из основных причин этого можно считать то, что борьба с наркотиками стала действительно общенациональной и включает в себя как усилия по правительственной линии, так и по линии неправительственных структур наподобие движения «За Америку, свободную от наркотиков».

Ключевые элементы этой борьбы:

- признание проблемы наркомании как общенациональной и выработка долгосрочной программы-стратегии на десять лет;
- выделение необходимых финансовых ресурсов на финансирование правоохранительных структур для ведения активной борьбы как внутри страны, так и за ее пределами;
- широкое международное сотрудничество с целью предотвращения поступления наркотиков на территорию США;
- четко ориентированная пропагандистско-информационная кампания (прежде всего на молодежь начиная с девяти лет) по принципу «легче предотвратить употребление наркотиков, чем заниматься лечением больных»;
- целенаправленное широкое подключение общественных движений и структур на всех уровнях – от общенационального до коммун;
- привлечение к кампании против наркотиков наиболее значимых политических (включая президента США) и общественных деятелей (в частности, звезд кино- и шоу-бизнеса, спортсменов);
- максимально возможное использование семьи как основы противодействия наркотикам;
- стимулирование коммерческих и финансовых структур, принимающих участие в борьбе против наркотиков.



При этом необходимо отметить, что расходы на антинаркотическую кампанию в США за последние годы составляли порядка 1 млрд долларов ежегодно.

Организация Объединенных Наций играет далеко не последнюю роль в организации и проведении антинаркотических кампаний и программ. В рамках ЮНДКП (программа Организации Объединенных Наций по международному контролю над наркотиками) она определяет на международном уровне, какие усилия в борьбе с наркоманией должны предприниматься. В первую очередь это шаги информационного плана, которые связаны с проведением глобального мониторинга состояния дел с наркотиками и подразумевают выработку общих рекомендаций правительствам по борьбе с наркоманией и связанной с ней преступностью. Практически в каждом из ключевых документов ООН и ее специализированных организаций (в частности, Всемирной организации здравоохранения) поднимается проблема наркомании. Во-вторых, большое внимание уделяется практической помощи некоторым странам – производителям наркотиков, представляющей собой переориентацию крестьян на выращивание сельскохозяйственных структур (в первую очередь в ряде государств Латинской Америки). В-третьих, создание и ведение реестра запрещенных наркотических веществ [4]. В 1998 г. реестр включал в себя около 200 разновидностей, из которых только семь являлись натуральными, а остальные – синтетическими. На сегодняшний день сложно подсчитать, какое количество видов синтетических наркотиков реально существует, так как ежегодно в мире синтезируется от 20 до 80 новых видов, и Россия, к сожалению, не является исключением.

### **Основы борьбы с наркоманией в РФ**

В последнее десятилетие Российская Федерация подверглась интенсивной наркоагрессии. Масштаб незаконного оборота и немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ возрос до степени серьезной угрозы здоровью нации, социально-политической и экономической стабильности и безопасности государства. Как известно, одной из важнейших составляю-

щих механизма противодействия наркоугрозе является организация эффективного государственного контроля за оборотом наркотических и психотропных веществ в целях предупреждения поступления данных веществ в незаконный оборот.

Президентом РФ 9 июня 2010 г. была утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 г. Необходимость ее принятия обусловлена динамикой изменений, происходящих в России и в мире, возникновением новых вызовов и угроз, связанных прежде всего с активизацией деятельности транснациональной преступности, усилением терроризма, экстремизма, появлением новых видов наркотических и психотропных веществ, усилением негативных тенденций, таких как устойчивое сокращение численности населения России, в том числе уменьшение численности молодого трудоспособного населения вследствие расширения масштабов незаконного распространения наркотиков [5]. На сегодняшний день государство признает, что необходимо совершенствовать законодательство в сфере немедицинского употребления наркотиков. Так, 30 марта 2015 г. в здании Свердловского областного суда состоялась третья Всероссийская научно-практическая конференция на тему: «Совершенствование правовой базы реализации Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года: уголовный, уголовно-процессуальный и административный аспекты». Организаторами данного мероприятия являлись Верховный суд РФ и Федеральная служба РФ по контролю за оборотом наркотиков. В конференции приняли участие председатель Государственного антинаркотического комитета, директор ФСКН России Виктор Иванов, руководство федеральных и региональных органов законодательной и исполнительной власти, представители Верховного суда РФ, представители судов субъектов РФ, расположенных в Уральском федеральном округе. Также в конференции приняли участие эксперты и специалисты в области профилактики незаконного потребления наркотических и психотропных веществ, реабилитации и ресоциализации наркопотребителей.

Особый интерес представляет доклад председателя Государственного антинаркотического комитета, директора ФСКН России «Новые подходы в борьбе с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков». В нем отмечено, что 12-летний опыт деятельности ФСКН России позволяет приступить к масштабной стратегической реформе всей правовой базы по эффективной реализации, существующей в стране, Стратегии государственной антинаркотической политики РФ до 2020 г. Виктор Иванов в своем докладе выделил три базовые идеи (или направления) планируемой реформы:

- максимальная концентрация усилий государства и общества на ликвидации крупной организованной преступности, подрыв её глобальной транснациональной и межрегиональной инфраструктуры;
- адаптация системы уголовного наказания к реальным уровням общественной опасности принципиально разных преступных деяний;
- использование уголовного наказания, прежде всего для целей исправления преступивших закон наркопотребителей, их реабилитации и возвращения в общество [6].

На сегодняшний день в РФ существует единственный способ установить контроль над вновь появляющимися психоактивными веществами – это включение таких веществ в Перечень наркотических, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, утвержденный постановлением Правительства РФ от 30 июня 1998 г. № 681. Внесение изменений в указанный перечень осуществляется на основании предложений Министерства здравоохранения и социального развития РФ либо Федеральной службы РФ по контролю над оборотом наркотиков, которые представляют в установленном порядке соответствующие проекты актов Правительства РФ. При этом большинство законодательных инициатив ФСКН и Минздравсоцразвития России проходят взаимные согласительные процедуры.

Решение о внесении в перечень выявленных веществ, обладающих психоактивным воздействием на организм человека, принимается исходя из наличия

достоверной информации о фактах незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, особенностей физико-химических свойств конкретных веществ, масштабов и объемов оборота конкретных веществ на территории РФ, детального изучения степени воздействия данных веществ на организм человека, а также в соответствии с оценочными критериями, установленными Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 г. и Конвенцией о психотропных веществах 1971 г. [7]. Следовательно, весь процесс внесения новых психоактивных веществ в перечень запрещенных является достаточно трудоемким и, главное, длительным. Однако наркобизнес не стоит на месте и, пользуясь особенностями российского законодательства в сфере незаконного употребления и изготовления наркотиков, синтезируют все новые и новые вещества, приносящие колоссальные последствия для здоровья населения. Проблему могла бы решить комплексная химико-токсикологическая экспертиза (которая бы быстро определяла сходство состава новых обнаруженных веществ с уже действующими, запрещенными). Но для системной работы в этом направлении необходимо серьезное финансирование.

Особую опасность представляет распространение наркомании среди молодежи. В связи с этим актуализируется не только работа государственных органов по борьбе с распространением немедицинского употребления наркотиков, но и работа общественных объединений и образовательных учреждений. Принимая во внимание тот факт, что регулирование нормативно-правовой базы Российской Федерации в сфере изготовления, хранения и употребления наркотиков и прекурсоров не позволяет эффективно бороться с наркоманией, необходимо изменить саму методологию борьбы с ней.

С каждым днем, наряду с общеизвестными запрещенными психоактивными веществами (гашиш, героин, метадон), появляются новые виды синтетических наркотиков, например «спайс», «соль», «mix», справиться с распространением которых лишь адаптацией системы уголовных наказаний и реабилитацией наркоманов невозможно. Полностью искоренить такое явление как наркомания

достаточно сложно, в связи с этим от постфактумных необходимо переходить к превентивным методам решения проблем наркомании, для этого требуется совершенствование деятельности учреждений, занимающихся профилактикой аддикций в молодежной среде.

### *Потенциал спортивно-досугового центра «Тургояк»*

#### **Анализ досуговых практик студентов УрФУ**

На сегодняшний день в РФ существует проблема, которая определяется неразрешенным противоречием между существованием аддикций в молодежной среде и недостаточной разработанностью социальных технологий профилактики аддиктивного поведения студентов.

Стоит отметить, что искоренить полностью такую социальную девиацию как наркомания из жизни общества достаточно сложно, в связи с этим необходимо разработать профилактическую систему, одним из главных методов которой будет являться вытеснение наиболее опасных форм девиантного поведения общественно-полезными или нейтральными. Важнейшая роль в регуляции девиантного поведения принадлежит социальным институтам, деятельность которых прежде всего связана с формированием нравственно-мотивированной, ответственной личности. Спортивно-досуговые центры призваны осуществлять комплексное воздействие на молодых людей, выступая, тем самым, одним из основных субъектов государственной молодежной политики, реализующих в своей деятельности направления, обозначенные в законе «О молодежи в Свердловской области». Это пропаганда здорового образа жизни среди молодых граждан, популяризация среди молодых граждан идей толерантности, вовлечение молодых граждан в общественную деятельность, профилактика асоциального и аддиктивного поведения среди молодых граждан [8]. Стоит отметить, что учреждения спортивно-досуговой направленности должны четко осознавать как основную цель своего существования формирование мировоззренческих устано-

вок, приобщая молодежь через спортивную и досуговую деятельность к основам мировой и национальных культур, способствовать развитию и воспитанию физически, нравственно и интеллектуально здоровой личности.

Для выявления степени зависимости досуговых и поведенческих практик, социальных последствий досуга нами было проведено социологическое исследование. **Основной задачей исследования** стало выявление мнений студентов относительно связи формы досуга и употребления наркотиков. В исследовании принял участие 141 студент Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Из них девушки составили 51 %, молодые люди – 49 %. Большинство респондентов обучаются на гуманитарном направлении (49 %), 35 % – на техническом, и 16 % – на социально-экономическом.

По данным опроса большинство респондентов предпочитают проводить свой отдых активно (72 %), пассивный отдых выбрали лишь 14 % респондентов, а 11 % опрошенных затруднились ответить, следовательно, можно предположить, что свой досуг респонденты предпочитают проводить по-разному, все зависит от типа личности, привычек, особенностей характера и темперамента.

На вопрос «Для чего на ваш взгляд, необходим досуг?» мнения респондентов разделились, варианты ответов набрали практически равное количество. На первом месте у респондентов отдых, на втором – время для саморазвития, и на третьем – развлечения. Всего 6 % выбрали вариант «Другое», что также демонстрирует различия в предпочтениях студентов.

На вопрос, «Какой досуг предпочтительнее вам?» максимальный процент набрали такие варианты ответа, как «Выездные поездки, турбаза, спортивно-досуговый центр» и «Веселье в шумной компании». Спортивные нагрузки предпочитают 19 %, данный факт также свидетельствует о том, что значительная часть молодежи предпочитает вести активный образ жизни и следит за своим здоровьем.

Преобладающее число респондентов проводят свой досуг в компании близких друзей (81 %), всего 3 % предпочитают свой досуг проводить с компанией малознакомых людей, 8 % свой досуг желают проводить в одиночку. С одной стороны, людей, которые предпочитают проводить свой досуг в большой компании, гораздо легче приобщить к употреблению наркотиков, а с другой, на них легче повлиять, так как мнение друзей для них имеет значительный вес.

Особый интерес представляют причины, мешающие студентам организовывать свой досуг так, как им бы хотелось. В результате исследования было выявлено, что самыми популярными причинами являются отсутствие нужного количества денег, нехватка времени и усталость после учебы/работы (52, 44 и 36 % соответственно).

В связи с этим неудивительно, что 20 % студентов предпочитают, чтобы их досуг был полностью кем-то организован, при этом 39 % предпочитают все же досуг с творческими элементами, и 40 % студентов предпочитают только абсолютно свободный выбор досуга, что характеризует их как активных лидеров, предпочитающих контролировать и определять свою жизнь.

На наш взгляд, профилактика наркомании с помощью организации студенческого досуга в спортивно-досуговых центрах может стать достаточно эффективной. Для того чтобы подтвердить данную **гипотезу**, мы решили опросить самих студентов.

Примечательно, что 64 % респондентов убеждены, что организованный досуг сможет значительно сократить количество людей, употребляющих наркотики и алкоголь. 18 % считают, что одного этого будет мало. 2 % респондентов давали такие ответы: «Если начал наркоманить, то не бросит», «Бесполезно бороться с этим».

Респонденты поделились на тех, кто бывал в спортивно-досуговых центрах, и на тех, кто ни разу такие центры не посещал (47 и 41 % соответственно). Однако 10 % респондентов затруднились с ответом, что может быть вызвано тем, что понятия «спортивно-досуговый центр» на законодательном уровне не

существует, и респонденты не смогли определить, являются ли спортивно-досуговыми центрами те учреждения, которые они посещали.

На вопрос «Согласились ли бы вы поехать на тематическую летнюю смену в спортивно-досуговый центр?» большинство респондентов указали, что их решение зависит от тематики смены (39 %), других волнует материальная сторона вопроса. Так, 35 % согласились бы посетить тематическую летнюю смену в спортивно-досуговом центре только при условии, что цена путевки будет недорогая. 11 % не поехали бы ни при каких обстоятельствах, и 11 % волнует продолжительность летней смены.

Самыми популярными мероприятиями тематической летней смены являются спортивные игры – 69 %. Также высокий процент набрали ответы, которые подразумевают тренинги на развитие личности: развитие коммуникативных качеств – 52 %, ораторское мастерство – 45 %, выявление лидерских качеств – 44 %.

Практически половина опрошенных (49 %) отметили, что с удовольствием посетили бы мероприятия, которые включают в себя психологические тесты на познание себя. Семинары о ЗОЖ готовы прослушать лишь 16 % респондентов, а посетить творческие мероприятия – 34 %, при этом 29 % предпочли бы интеллектуальные игры. Результаты опроса показывают, что молодые люди нацелены развиваться и духовно и физически.

Проанализировав ответы респондентов, мы пришли к выводу, что современные студенты делятся на два типа: одни предпочитают активный отдых, другие проводят свой досуг спокойно и достаточно пассивно. Некоторые предпочитают полностью спланированный и организованный досуг (20 %), другие не приемлют, когда решают за них – 40 и 39 % опрошенных были бы рады, если бы их досуг был организованным, но с творческими элементами, чтобы они смогли проявить себя. Также практически на равные части поделились те, кто считают досуг временем для отдыха и восстановления сил – 34 %, 29 % убеждены, что досуг – это время, подходящее для развлечений, и 31 % опрошенных считают,



что свой досуг нужно проводить с пользой и заниматься своим личностным развитием.

Безусловно, на первый взгляд в зону риска в первую очередь входят те студенты, которые предпочитают проводить свой досуг в развлечениях, однако нельзя с уверенностью сказать, что студенты, занимающиеся в свободное время своим развитием, не склонны к употреблению наркотиков. Различные проблемы как личного, так и социокультурного характера могут создавать негативный фон для развития аддикций в молодежной среде, в свою очередь, досуговая деятельность может как способствовать решению этой задачи, так и создавать иллюзию решения проблемы, что актуализирует организацию досуга молодежи. Разнообразные формы досуговой деятельности могут как поддержать молодого человека в сложной ситуации, так и превентивно решить проблемы наркомании в студенческой среде.

Все полученные результаты свидетельствуют о том, что при организации студенческого досуга с целью превентивного решения проблемы наркомании необходимо учитывать не только интересы и увлечения самих студентов, но и различия типов личностей. Иными словами, при планировании досуга для студентов стоит в обязательные мероприятия включать как спортивные, подвижные игры, так и занятия, не требующие физической активности, направленные на развитие интеллектуальных способностей, на познание себя. Для того чтобы сократить количество студентов, употребляющих наркотики, необходимо сделать доступными для студенчества такие места проведения досуга как спортивно-досуговые центры, клубы по месту жительства и т. п. Также необходимо разрабатывать в вузах внеучебные программы, которые будут включать в качестве обязательных выездные мероприятия академических групп, так как 44 % студентов указали на то, что им не хватает времени на проведение досуга. В связи с этим для них гораздо удобнее вечером после занятий пойти в ночной клуб, так как другие учреждения культурного и образовательного типа в это время уже закрыты. Грамотно спланированный и организованный досуг с учетом возраст-

ной специфики, типологии личностей, предпочтений самих студентов сможет позволить сократить количество молодых людей, зависимых от наркотиков и предотвратить употребление наркотиков в студенческой среде.

Проанализировав полученные результаты исследования, мы разработали модель профилактики наркомании в студенческой среде с использованием потенциала спортивно-досугового центра на озере Тургояк.

### **Модель профилактики наркомании на базе спортивно-досугового центра «Тургояк»**

Спортивно-досуговый центр «Тургояк» расположен на берегу одного из чистейших и прекраснейших озер Челябинской области. Выбор места не случаен: природный памятник – озеро Тургояк – расположен в отрогах гор Южного Урала. Множество родников наполняют его, благодаря чему кристально чистая вода омывает его скалистые берега. Тургояк считают младшим братом Байкала — именно такое прозвище ему дали местные жители. Центр, в отличие от других названий учреждений спортивной направленности, предполагает разнонаправленную деятельность, включая знакомство с культурой, совместные просмотры фильмов, совместные посещения культурных учреждений с последующим обсуждением, совместный отдых. Мы должны отметить, что в существующих многочисленных спортивных и фитнес-центрах целенаправленной организованной досуговой деятельности не ведется. Поэтому, если исходить из четкой терминологии, мы не можем говорить об их многоаспектной деятельности, так как акцент в существующих спортивных центрах делается на развитие телесной субстанции.

Спортивно-досуговый центр на озере Тургояк представляет собой площадку для молодых людей, которая опирается в своей деятельности на концептуальную основу: анализируя проблемы современного общества и его различных слоев и групп, ее сотрудники применяют соответствующие методы, способы и технологии как для решения тактических задач, так и для превентивного

решения возможных новых проблем различных групп или слоев общества. Технологии и методики, которые реализуются на молодежной базе, продифференцированы в соответствии с проблемами, присущими тем или иным группам.

Основные направления деятельности спортивно-досугового центра на озере Тургояк:

– *ЗОЖ*. Формирование установок здорового образа жизни, популяризация спортивных видов досуга, применение экстремальных видов спорта как профилактического метода девиантного поведения в социуме.

– *Сборы школьного и студенческого актива*. Проведение мастер-классов и тренингов: командообразование, лидерство, обсуждение проблем современной молодежи.

– *Работа с детскими домами*. Организация различного рода мероприятий в зависимости от специфики детского дома, половозрастного состава его воспитанников. Создание благоприятного психологического климата и социокультурного пространства для воспитательной деятельности детей, находящихся в группе риска.

– *Работа со школьниками*. Проведение мероприятий, направленных на формирование позитивных ценностных установок, активного образа жизни, развитие личностных, интеллектуальных качеств и т. д.

– *Учебное направление* в зависимости от специфики подготовки имеет разнообразное содержание. Для студентов направления специальности «Организация работы с молодежью» это база для прохождения учебно-ознакомительной, педагогической, научно-исследовательской, производственной практик. Для студентов специальности «Сервис и туризм» – база для прохождения практик, знакомства с культурой и географическими особенностями края, разработка туристических маршрутов. Общим объединяющим направлением является проведение мастер-классов и тренингов, актуальных для студентов всего университета: психологических, на командообразование, на выявление лидерских качеств.

– *Культурное направление* представляется масштабным и широким, направленным на формирование мировоззрения, ценностных установок и ориентаций. Одними из основных являются освоение истории и культуры родного края (экскурсии на остров Веры, в Ильменский заповедник, на Французскую горку и др.), формирование ценностных установок экологического мышления. Направление конкретизируется, детализируется в зависимости от контактной группы.

– *Проведение международных школ.* Данное направление является дополнительным, но в условиях современного состояния общества оно актуализируется, способствуя формированию толерантного сознания на основе межкультурного взаимодействия, культурному обмену.

Данные направления позволяют задействовать основные молодежные группы – школьников, студентов, молодых людей группы риска.

Целенаправленное комплексное воздействие, оказываемое во время проведения досуга, позволит воспитать физически и нравственно здоровую личность, способную противостоять различного рода аддикциям и девиациям, сократить количество молодых людей, употребляющих наркотики, что послужит стабильному развитию общества в целом.

### ***Заключение***

Задачи государственной молодежной политики в Российской Федерации решают различные структуры общества, различные социальные институты, и особая роль в их решении принадлежит спортивно-досуговым организациям.

Учитывая потенциал учреждений спортивно-досуговой направленности в профилактике наркомании, их сотрудники должны четко осознавать цель своего существования, приобщая молодых людей через спортивную и досуговую деятельность к основам мировой и национальных культур, способствовать развитию и воспитанию физически, нравственно и интеллектуально здоровой личности. Спортивно-досуговой центр призван осуществлять комплексное воздей-

стве на студентов, а не делать акцент только на физическом развитии личности, тем самым являясь примером системности и целостности работы в сфере физической культуры и спорта, что предполагает многоаспектность его деятельности.

Принимая во внимание, что полностью устранить социальные девиации из жизни общества очень сложно, необходимо разработать стратегию социального контроля, которая должна включать в себя одним из основных методов замещение, вытеснение наиболее опасных форм девиантного поведения общественно-полезными или нейтральными. Особую опасность представляют девиации в молодежной среде, так как молодежь является будущим страны, её стратегическим запасом. В основе всех отклонений молодежного поведения лежат недостатки семейного и школьного воспитания, неразвитость социально-культурных потребностей, бедность духовного мира, отчуждение. Отсюда вытекает важнейшая функция субъектов государственной молодежной политики – профилактика этих отклонений.

В работе изучены международные и российская модели борьбы с распространением наркомании. Определены специфика студенческих досуговых практик и план формирования модели профилактики аддиктивного поведения различных групп молодежи с использованием потенциала спортивно-досугового центра «Тургояк».

Спортивно-досуговый центр «Тургояк» представляет собой рекреационную зону для профилактики различного рода аддикций и негативных девиаций, позволяя целенаправленно воздействовать на поведенческие практики студента. Комплексное воздействие, оказываемое во время проведения досуга, позволит воспитать физически и нравственно здоровую личность, способную противостоять аддикциям и девиациям, что послужит стабильному развитию общества в целом, тем самым, сформированная модель профилактики аддикций в студенческой среде даст возможность превентивно и эффективно решать проблемы современного студенчества и общества в целом.

*Список библиографических ссылок*

1. Глобальные тенденции развития человечества до 2015 года : материалы Национального разведывательного Совета США. Екатеринбург, 2002.
2. *Коркина М. В., Лакосина Н. Д., Личко А. Е.* Психиатрия : учебник. М., 1995. 608 с.
3. Нарком.Ру : Русский народный сервер против наркотиков. URL: [www.narcom.ru](http://www.narcom.ru) (дата обращения: 03.04.2015).
4. *Караганова С. А., Малащенко И. Е., Федорова А. В.* Наркомания в России: угроза нации : аналитич. докл., М., 1998.
5. Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года : Указ Президента Российской Федерации № 690 от 9 июня 2010 г. URL: [base.garant.ru](http://base.garant.ru) (дата обращения: 03.04.2015).
6. Уральский федеральный округ : официальный сайт полномочного представителя Президента РФ в Уральском федеральном округе. URL: [www.uralfo.ru](http://www.uralfo.ru) (дата\_обращения: 03.04.2015).
7. Нет наркотикам : информационно-публицистический ресурс. URL: [www.narkotiki.ru](http://www.narkotiki.ru) (дата обращения: 03.04.2015).
8. О молодежи в Свердловской области : закон Свердловской области от 29 октября 2013 г. №113-ОЗ // Рос. газ. 31 окт. 2013 г. URL: [rg.ru](http://rg.ru) (дата обращения: 03.04.2015).

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*М. Байшалова, П. Абишова, А. М. Ким*

**ОТНОШЕНИЕ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИМВОЛИКЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ  
НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ И ДУХОВНОГО  
ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ КАЗАХСТАНСКИХ СТУДЕНТОВ**

***Введение***

**Актуальность темы исследования.** Во все времена идея нравственно-патриотического воспитания молодежи занимала особое место в жизни государства, во всех важнейших сферах его деятельности – культурной, политической, педагогической, социальной и др. И сегодня этот вопрос не утратил своей важности, более того, он оказался тесно связан с другой важной проблемой — проблемой духовного здоровья молодежи, которая обретает особое значение в условиях рыночного общества [1].

Молодежь — это будущее любого государства, в Казахстане молодежь составляет около 1/3 всего населения, поэтому мы посвящаем свое исследование именно ей. Мы исходим из того, что только духовно здоровая и нравственно зрелая личность может внести позитивный вклад в развитие общества. Уровень нравственно-патриотического развития личности отражает ее отношение к обществу и государству и составляет основу ее духовной зрелости и духовного здоровья. Именно духовно здоровый человек имеет естественную защиту от влияния различного рода асоциальных групп, распространяющих идеи сектантства, терроризма и других отклонений поведения.

В связи с актуальностью проблемы духовного здоровья и нравственно-патриотического воспитания молодежи ее исследуют и педагоги, и политологи,

и философы. Но с точки зрения психологической науки возможно подойти к проблеме эмпирически, обратившись к вопросу о том, как понимает круг явлений, связанных с нравственно-патриотическим отношением, сама молодежь. Потому что понимание — это познавательное отношение, в котором соединяется и когнитивная, и личностная сторона. Понимание каждого человека индивидуально, хотя ему характерны и общие черты. То или иное понимание может отражать уровень развития личности, в частности, нравственно-патриотического, а в особенностях индивидуальной интерпретации может проявляться то, насколько духовно зрелым является данный человек. Люди, значительно различающиеся своим пониманием и отношением к определенным объектам, могут не найти общего языка и друг с другом, и даже в одной семье между ее членами могут возникать конфликты на основе различий в понимании.

Таковыми объектами могут быть само понятие Казахстана как независимого государства и его государственная символика. Казахстан приобрел государственную независимость немногим более 20 лет назад. В стране в настоящее время в мире и согласии проживают более 130 различных наций и народностей. В исторически недавний период времени произошла смена государственного языка, вызвавшая и продолжающая вызывать неоднозначное отношение со стороны различных социальных групп. Законодательное закрепление за казахским языком статуса государственного, исполнение гимна на казахском языке является нормой нашей общественной жизни, вместе с тем, не все население страны владеет государственным языком в достаточной степени, и это вызывает различного рода коллизии, отраженные в нашем исследовании.

Говоря о динамике в отношении к государственной символике, необходимо отметить, что если в начальный период развития казахстанской государственности больше бросались в глаза различия определенных социальных групп в их отношении к государству и его атрибутам, то по истечении 20-летнего периода наблюдаются и другие тенденции — развитие патриотизма, рост патриотических настроений, объединение различных социальных групп на этой основе,



становление более здоровых и толерантных взаимоотношений внутри казахстанского общества. Все больше этнических русских, корейцев и представителей других этнических групп называют себя казахами, осознавая свою принадлежность к казахстанскому обществу и разделяя его ценности. Можно предполагать, что тот внутренний конфликт, который переживали многие русскоязычные граждане (в их числе и русскоговорящие казахи) на заре становления государственной независимости, в определенной степени исчерпан, и в этом смысле уровень духовного здоровья вырос. Однако в какой степени и как именно — трудно ответить без проведения специального исследования.

Необходимо уточнить понятие духовного здоровья в контексте данного исследования. С одной стороны, духовно здоровый человек — это нравственный человек и патриотично настроенный гражданин, с другой — это человек, обладающий определенной долей толерантности по отношению к тем членам общества, которые имеют другие взгляды. Патриотизм не должен доходить до национализма, а толерантность — до космополитизма. Определенное сочетание, баланс этих качеств, на наш взгляд, должны присутствовать, чтобы можно было говорить о духовном здоровье личности.

**Цель исследования** – выявить особенности нравственно-патриотической зрелости и духовного здоровья студентов на основе понимания ими государственной символики Республики Казахстан.

**Задачи:** провести теоретический анализ проблемы нравственно-патриотической зрелости и духовного здоровья студентов; составить методику понимания государственной символики и провести эмпирическое исследование.

**Объект исследования** – студенты от 17 до 21 лет.

**Предмет исследования** – понимание казахстанской молодежью государственной символики Республики Казахстан.

**Гипотеза:** существуют различные модели понимания государственной символики, свидетельствующие о различиях в уровне нравственно-

патриотического развития и духовного здоровья современной казахстанской студенческой молодежи.

**Методы исследования:** анкетирование, семантический дифференциал, кейс-стади.

### *Теоретический анализ степени нравственно-патриотической зрелости и духовного здоровья личности в студенческом возрасте*

#### **Проблема нравственно-патриотического воспитания и духовного здоровья современной молодежи**

Как принято считать, патриотизм – это любовь к Родине, государству, родной земле. Это понимание прививали нам еще со школы. Но само понятие патриотизма очень глубокое и трудноопределимое. Слово «патриот» происходит от римского *patriota* (соотечественник), которое, в свою очередь, происходит от греческого *πατρις* (отечество). Политический контекст понятия «патриот» постоянно менялся, а вместе с ним и значение термина.

В Англии в XVIII в. понятие «патриот» начинают ассоциировать с оппозиционностью по отношению к правительству, которое наступает на гражданские свободы. Впоследствии именно эта идея патриотизма использовалась американскими колонистами в борьбе за независимость.

Сэмюэл Джонсон описывал и критиковал расхожие представления о том, кто такой патриот. Первая черта, которую он выделяет, это оппозиция двору. Также патриот часто выражает свою любовь к народу как единому гомогенному сообществу. К 1780-м гг. в Англии формируется новая трактовка этого понятия: патриот — политический деятель или журналист, борющийся за демократические реформы, выступающий против тирании монарха и за независимость американских колоний [2].

М. Одесский и Д. Фельдман отмечают, что вплоть до конца XVIII в. термин «патриот» не был обиходным в России, а при Николае I понятие «патриот-

тизм» с помощью теории официальной народности приравнивалось к понятию верноподданничества.

Термин «патриотизм» в контексте советской журналистики 1970–1980-х гг. обретает ярко выраженную шовинистическую, этнонационалистическую окраску, а большинством воспринимается в первую очередь с точки зрения любви к Отечеству и готовности защищать свою страну перед иностранным захватчиком [Там же].

С обретением Казахстаном независимости вопрос патриотического воспитания казахстанской молодежи становится одной из значимых и актуальных задач. Каждое государство понимает, что уровень развития молодежи, ее культура, образованность являются стратегическим ресурсом XXI в. Доказательством этому является принятие государством ряда программ, заложенных в Концепции государственной молодежной политики, утвержденной распоряжением Президента Республики Казахстан от 28 августа 1999 г. № 73.

Закон Республики Казахстан «О государственной молодежной политике в Республике Казахстан», принятый в 2004 г., позволил выделить молодежь в отдельную социально-демографическую группу, наделить ее определенными социальными правами и государственными гарантиями. Реализованы отраслевые программы молодежной политики «Молодежь Казахстана», «Программа молодежной политики на 2003–2004 годы», «Программа молодежной политики на 2005–2007 годы», а также «Государственная программа патриотического воспитания граждан Республики Казахстан на 2006–2008 годы» [3].

Также в государстве была принята «Концепция государственной молодежной политики до 2020 года», целью которой является формирование успешного, самодостаточного, конкурентоспособного и патриотичного молодого казахстанца. Для достижения данной цели программа поставила перед собой решение трех основных задач, одной из которых и является формирование ценностно-патриотических установок молодежи. В студии портала *Bnews.kz* 11 марта 2013 г. прошла интернет-конференция с участием и. о. Председателя комитета

по делам молодёжи Министерства образования и науки Республики Казахстан Нурлана Сулейменовича Утешева на тему «Государственная молодежная политика – 2020» [Там же]. В ней отмечается важность изучения молодыми людьми своей истории, своего языка, возможности для них получать максимальное количество объективной информации о том, что такое Казахстан вчера, сегодня, завтра. Еще одно направление – это развитие гражданственности и патриотической самореализации молодежи. Здесь, на этом направлении, сосредоточена вся активность, все инициативы молодежных организаций и молодежи, отмечает Утешев [3]. С этой целью и была создана комплексная система патриотического воспитания — государственная программа [4].

Один из важных моментов в процессе патриотического воспитания – стремление не допустить смешения понятий «патриотизм» и «национализм» [5], расизм [6], шовинизм [1] и др., которые несут идею террора и войны одного народа по отношению к другим.

Глава государства Нурсултан Назарбаев отметил: «Любовь к Родине начинается с уважения к государственным символам. Государственный флаг воплощает в себе историю, традиции нашего народа, а также характеризует устремления молодой нации к достижению всех поставленных целей и задач. Герб символизирует наш общий дом, где шанырак со звездой – это древний образец мира и защиты от посягательств на родную землю» [7].

Патриотизм не должен приобретать форму трайбализма (племенное, этническое обособление; сепаратизм в политике, связанный с сохраняющимися в обществе пережитками родоплеменного разделения) [8]. Это явление известно с XIII в., когда монгольские племена захватили наши земли. Территория была очень большой, и для удобного управления казахскими землями Чингизхан разделил просторы нашей бескрайней степи между своими тремя сыновьями. Проявляясь с XIII по XIX в. (600 лет), это обособление впиталось в нашу душу и сознание. В дальнейшем оно привело к разделению казахского общества на роды, так называемые жузы, и по сегодняшний день мы нередко встречаем дан-

ное явление. Нередко мы можем наблюдать ситуацию, когда представители разных жузов начинают спорить между собой, чей жуз лучше, чей жуз сыграл более важную роль в истории казахов. Не нужно забывать, что наши предки делились на жузы не для того, чтобы привести к расколу казахское общество, а для того, чтобы знать друг друга и не заводить близкородственные связи, чтобы избежать родственных браков и сохранить физическое и ментальное здоровье народа.

Н. Бердяев характеризует национализм и интернационализм как болезни национального сознания: «...национальность есть положительная ценность, обогащающая жизнь человечества, без этого представляющего собой абстракцию, национализм же есть злое, эгоистическое самоутверждение и даже презрение и ненависть к другим народам» [9]. А в работе «О современном национализме» он продолжает свою мысль: «Национализм не есть только естественная и элементарная любовь к своей Родине и своему народу, сознание исторической судьбы. Национализм есть прикрытая форма эгоцентризма, гордости и самомнения, чванства и бахвальства. Все, что признается грехом и пороком для отдельного человека, признается добродетелью для национального коллектива. Национализм пользуется элементарными инстинктами, но он есть уже рационализация, есть целая идеологическая доктрина» [10].

В психологии есть различные традиции изучения понимания символики – З. Фрейда [11], Э. Фромма [12], Л. Выготского [13] и др. «Именно государственные символы — одна из незыблемых основ нашего суверенитета. Они выражают священный, объединяющий образ независимости Родины, поскольку мы рассматриваем Независимость и Государственность как первооснову сохранения нации, как величайшую ценность» [14].

Государственные символы Казахстана – флаг, герб и гимн – были утверждены 4 июня 1992 г., а 24 января 1996 г. был принят Конституционный закон «О государственных символах Республики Казахстан». Как известно, гимн впоследствии, в 2006 г., был заменен. Проект Конституционного закона Республики

Казахстан «О внесении изменений и дополнения в Конституционный закон Республики Казахстан “О государственных символах Республики Казахстан”» был одобрен Мажилисом в первом чтении 24 мая 2012 г. [3].

Таким образом, важно выявить, как современная студенческая молодежь воспринимает проявления патриотизма, как интерпретирует различные ситуации, выражающие это проявление, есть ли одна или несколько различных моделей такого понимания, насколько соблюден баланс в проявлении нравственно-патриотических чувств и толерантности к чувствам других, что может свидетельствовать об уровне духовного здоровья.

***Эмпирическое исследование понимания государственной символики  
как показателя нравственно-патриотической зрелости  
и духовного здоровья студентов***

Одной из задач исследования было составление методики, позволяющей провести эмпирическое исследование. Испытуемыми были студенты от 17 до 21 года. Нас интересовало то, как понимают казахстанские студенты государственную символику и различные ситуации, связанные с проявлением нравственно-патриотических чувств, насколько развита их толерантность в отношении других мнений и какие факторы на это влияют.

В нашем исследовании патриотического отношения студентов к Казахстану и государственной символике был использован метод анкетирования с включением модификации метода семантического дифференциала и метода кейсов. Этим оно отличается от того исследования понимания государственной символики Республики Казахстан, которое было проведено несколько лет назад в КазНУ имени аль-Фараби. Исследование проходило в два этапа. На первом этапе был использован метод анкетирования, в котором испытуемым были заданы пять вопросов. На втором были использованы модификация метода семантического дифференциала и метод кейса.

Метод семантического дифференциала получил широкое применение в исследованиях, связанных с восприятием и поведением человека, с анализом социальных установок и личностных смыслов. Его используют в психологии, социологии, в теории коммуникации и рекламе, а также в области эстетики. Популярность метода можно объяснить тем, что исследователи благодаря ему получили возможность анализировать такие интимные процессы, как отношение субъекта к миру вещей, социальному окружению и самому себе.

*На первом этапе* психологического исследования студентам были заданы следующие вопросы:

1. Может ли человек быть патриотом своей страны и при этом не знать государственных символов?

2. Инцидент произошел на турнире по пулевой стрельбе в Кувейте. При награждении золотой медалью нашей спортсменки Марии Дмитриенко по ошибке вместо гимна Казахстана включили пародию на наш гимн из американского фильма «Борат». Мария прослушала этот «гимн», прижав руку к сердцу. С каким из предложенных ниже вариантов объяснения данной ситуации вы согласны?

3. Чемпион мира по боксу Геннадий Головкин в своем выступлении на XX сессии Ассамблеи народа Казахстана сказал: «Мой отец – русский, мама – кореянка, ал мен – қазақпын! (я казах)». Как вы понимаете эти слова Геннадия?

4. На ваш взгляд, патриотом можно назвать человека, который:

– знает казахский язык;

– не знает и не хочет знать казахский язык;

– не знает, но хочет знать казахский язык.

5. Для меня Казахстан – это...

Согласно полученным данным, более половины испытуемых (66 %) считают, что истинный патриот своей страны должен знать государственную символику, около 1/5 участников (25 %) допускают, что можно быть патриотом, не зная государственной символики страны. Из этого можно сделать вывод о том,

что большинство студентов связывают патриотизм и чувство любви к Родине со знанием государственных символов страны. Эти выводы сходны с полученными ранее результатами анкетирования в исследовании отношения студентов к государственной символике (рис. 1).



Рис. 1. Анализ результатов 1-го этапа исследования

На вопрос о ситуации с М. Дмитриенко 44 % испытуемых выбрали вариант ответа «Был осквернен казахстанский символ», а 34 % – «Гимн я знаю, но не знал(а), как поступить в данной ситуации». Также были получены следующие варианты ответов: «Я думаю, казахи сами должны участвовать на соревнованиях», «Спортсменка должна знать свой гимн». Из вышеперечисленных вариантов объяснения случая с Дмитриенко ясно, что студенты не равнодушны к произошедшему и переживали за свою страну, что может быть показателем развитых нравственно-патриотических чувств.

На вопрос: «Как вы относитесь к словам чемпиона по боксу Геннадия Головкина: “Мой отец – русский, мама – кореянка, ал мен – казакпын!”» 81 % испытуемых ответили, что он истинный патриот Казахстана, 16 % – что он дал просто социально-желательный ответ и «занимается самопиаром ради своей выгоды». Таким образом, большинство студентов признают в Геннадии «казаха» и истинного патриота своей страны, несмотря на то, что в нем нет казахской крови. Это может интерпретироваться как проявление того, что принадлежность к нации («быть казахом») ассоциируется у них не с национально-этнической идентичностью, а с государственной принадлежностью, так как Геннадий Го-



ловкин, знаменитый «tripleG», на мировом ринге представляет Казахстан (рис. 2).



Рис. 2. Отношение студентов к словам Г. Головкина «Я казах»

Согласно результатам анкетирования, 35 % испытуемых считают, что патриотом можно назвать человека, который знает казахский язык, и 45 % – того, кто не знает, но хочет знать казахский язык. Одна пятая часть испытуемых (20%) допускают, что человек, который не знает и не собирается изучать казахский язык, также может называться патриотом своей страны. Эти результаты свидетельствуют о том, что само по себе знание казахского языка перестало восприниматься как фактор, всецело определяющий патриотическое отношение человека к своей стране. Действительно, если на начальном этапе развития государственности в повседневной жизни и на страницах газет встречались очень резкие высказывания в отношении тех, кто не владеет государственным языком, то теперь полученные нами данные говорят об определенной толерантности населения, о признании того факта, что еще живо поколение, воспитанное в СССР, когда государственным языком был русский, а изучения казахского никто не требовал. Для многих пожилых людей затруднительно выучить казахский язык до такого уровня, который требуется от молодых, и наши студенты это понимают (рис. 3).

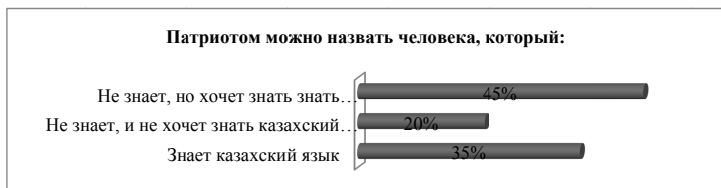


Рис. 3. Диаграмма распределения ответов на вопрос анкетирования

На вопрос «Какие ассоциации вызывает у вас слово Казахстан?» 54 % испытуемых ответили «Родина», 21 % – «Страна», 7 % – «Дом, семья». Также получены варианты ответов: «9 букв, которыми я дорожу, люблю и уважаю, я патриот своей родины», «Всё», «Мир», «Мое сердце», «Будущее», «Моя гордость», «Жизнь», «Мое родное», «Частичка меня», «Достояние, оставленное моими предками». Эти ответы свидетельствуют о высоких нравственно-патриотических чувствах, испытываемых студентами, об их любви и уважении к Казахстану. На основе вышеперечисленных ответов можно сделать вывод о том, что современные студенты проявляют нравственно-патриотическую зрелость и в то же время толерантность, которую мы рассматриваем как показатель духовно-го здоровья в обществе в целом, и у молодежи в частности.

Во второй части исследования применялись метод семантического дифференциала и метод кейсов. На этом этапе решались следующие задачи:

– Определить зависимость уровней счастья/несчастья, свободы/несвободы, национализма/толерантности, чувства гордости и достоинства за свою страну, чувства стыда и гордости за свою страну, оценки миролюбивости своей страны, развитости страны, независимости, открытости, демократичности, религиозности от гендерной принадлежности.

– Определить зависимость уровней счастья/несчастья, свободы/несвободы, национализма/толерантности, чувства гордости и достоинства за свою страну, чувства стыда и гордости за свою страну, оценки миролюбивости своей страны,

развитости страны, независимости, открытости, демократичности, религиозности от местности, в которой студенты окончили школу (сельская/городская).

– Определить зависимость уровней понимания патриотизма, значимость отношения иностранцев к стране самого студента, понимания важности Родины, проявления патриотизма от половой принадлежности.

– Определить зависимость уровней понимания патриотизма, значимость отношения иностранцев к стране самого студента, понимания важности Родины, понимания проявления патриотизма от местности, в которой студенты закончили школу (сельская/городская).

– Проанализировать полученные результаты практической части исследования в аспекте их взаимосвязей.

На этом этапе в процессе опроса фиксировалось, является ли данный студент выпускником городской или сельской школы.

### **Методика исследования патриотического отношения современных студентов к Казахстану и государственной символике**

*Блок 1.* Испытуемым предлагалось указать свой пол, возраст, национальность, место, где они окончили среднюю школу (город/село), а затем оценить себя и свое эмоциональное состояние как гражданина Казахстана. Результаты оценивались по шкале от –3 до +3 баллов.

*Блок 2.* Испытуемым предлагалось оценить по 7-балльной шкале правильность представленных ниже высказываний:

1. Патриот не столько хочет за что-то умереть, сколько кого-то убить.
2. Я могу презирать мое Отечество, но мне досадно, если иностранец высказывается презрительно о моей стране.
3. У сражающегося под родным небом силы утраиваются.
4. Крепость сосны узнается в мороз, патриота – в час опасности для Отчизны.

### Блок 3

Испытуемым было предложено объяснить, почему вывесить флаг на балконе своей квартиры казахстанец не может (это считается оскорблением государственного символа), а манекенщица на лондонской Олимпиаде может продемонстрировать платье с изображением государственного флага на бедрах, и это уже не считается оскорблением нации.

### Результаты статистической обработки данных

Значимость различий вышеперечисленных компонентов была проверена непараметрическим критерием Манна – Уитни.

Обнаружено, что различия по показателю городской/сельский в отношении окончания школы и счастливому/несчастливому эмоциональному состоянию как гражданина Казахстана являются статистически значимыми ( $p = 0,041$ ).

Принимается гипотеза  $H_1$ , различия достоверны. То, насколько счастливым чувствует себя студент, зависит от того, где находилась школа, которую он окончил.

Таблица 1

Ряды статистической обработки

Показатель	Школа	N	Средний ранг	Сумма рангов
Вопрос 1	Село	12	25,75	309,00
	Город	28	18,25	511,00
	Всего	40	–	–

Таким образом, согласно полученным данным, средний ранг сельских выпускников выше, чем у городских, что свидетельствует о том, что первая группа студентов относят себя к более счастливым гражданам Казахстана, в то время как студенты, окончившие городские школы, относят себя к группе менее счастливых граждан Казахстана (табл. 1).

**Сравнение зависимости шкалы значимости  
отношения иностранцев к стране самого студента  
от школы, которую он окончил (городская/сельская).**

Гипотезы статистического анализа:

**Гипотеза  $H_1$ .** Между студентами, которые окончили школу в сельской местности и в городской, по шкале значимости отношения иностранцев к стране студента есть значимая зависимость.

**Гипотеза  $H_0$ .** Между студентами, которые окончили школу в сельской местности и в городской, по шкале значимости отношения иностранцев к стране студента нет значимой зависимости.

*Таблица 2*

**Результаты статистической обработки данных  
в зависимости от местности оконченной школы  
по шкале значимости отношения иностранцев к стране студента**

Критерий	Вопрос 2
U Манна – Уитни	88,000
W Вилкоксона	154,000
Z	-2,211
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,027
Точные знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,030 <sup>b</sup>

Полученные результаты свидетельствуют о значительной зависимости значимости отношения иностранцев к стране самого студента и местности оконченной школы. Так, принимается гипотеза  $H_{1,p} = 0,027$ . Значимость находится на уровне 0,05, что означает: то, как относятся студенты сельских школ и городских к взглядам иностранцев об их стране, взаимообусловлено.

**Ряды статистической обработки**

Параметр	Школа	N	Средний ранг	Сумма рангов
Вопрос 2	Село	11	14,00	154,00
	Город	29	22,97	666,00
	Всего	40	–	–

Таким образом, средний ранг городских выпускников значительно выше, чем у сельских, что свидетельствует о том, что для первой группы студентов отношение иностранцев к Казахстану намного важнее, в то время как студенты, окончившие сельские школы, не придают большого значения мнению иностранцев.

**Анализ ответов на открытый вопрос**

27,5 % испытуемых считают, что использование государственных символов гражданами противозаконно, 30 % – что, напротив, оно является проявлением патриотизма. 15 % утверждали, что нужно пересмотреть этот закон и внести поправку; 15 % испытуемых затруднились ответить на вопрос; также были получены ответы: «Патриотизм должен быть у каждого в душе, а не для показухи», «Это просто бред, что нельзя вывешивать флаг»; «Просто скорее всего за рубежом это некий ход пропаганды нашей страны, где все могут увидеть флаг и понять, что это Казахстан, но для меня это оскорбление, если манекенщица на олимпиаде демонстрировала флаг на бедрах и прочих участках тела! Уж лучше пусть гражданин нашей страны вывесит наш флаг на балконе»; «Так как лондонская Олимпиада считается важным мероприятием международного масштаба, то каждая страна вправе демонстрировать свой флаг на одежде спортсменов или, в нашем случае, манекенщицы, а использовать государственный флаг вправе только уполномоченные организации, исключительно при наличии на то лицензии, соблюдая все требования к размерам, материалу, краскам и цветовой гамме»; «В РК существует закон о незаконном использовании государственных

символов, согласно которому предусматриваются жесткие требования в отношении обращения с самим государственным флагом как материальным объектом, но одновременно либерально позволяет размещать изображение государственного флага на других материальных объектах. Таким образом, изображение государственного флага — это не сам флаг, и его можно наносить на значки, шоколадные обертки и нижнее белье, одежду. Поэтому изображение флага на платье манекенщицы не считается оскорблением или нарушением».

Таким образом, исходя из полученных нами результатов, мы можем утверждать, что студенты – выпускники сельских школ проявили более высокую удовлетворённость, чувство счастья как граждане Казахстана по сравнению с выпускниками городских школ. Полученные различия являются статистически значимыми. Для студентов – выпускников городских школ отношение иностранцев к Казахстану является более важным. Выпускники сельских школ придают меньшее значение мнению иностранцев. Полученные различия являются статистически значимыми. Ментальность села/города является фактором, значимым для оценки баланса патриотического и толерантного отношения к иному образу мыслей, к иностранцам. «Студенты города» более толерантны и менее патриотичны, в то время как «студенты села» более патриотичны и менее толерантны.

Треть студенческой молодежи продемонстрировала правовое сознание в понимании причин того, почему частные лица не могут самостоятельно использовать государственную символику, еще треть не понимает этого, и оставшаяся треть молодежи выступает против закона, запрещающего подобные действия. Это говорит о том, что в отношении понимания смысла государственной символики и действий по отношению к ней современная студенческая молодежь демонстрирует возможность противоположных проявлений своих нравственно-патриотических чувств, что говорит о необходимости целенаправленного формирования нравственно-правового сознания и воспитания патриотизма не только в ментальном плане, но и в отношении допустимого поведения.

## *Заключение*

Мы считаем, что только духовно здоровая и нравственно зрелая личность может внести позитивный вклад в развитие общества. Духовно здоровый человек — это, с одной стороны, нравственная личность и патриотично настроенный гражданин, с другой — он должен обладать определенной долей толерантности по отношению к тем членам общества, которые имеют другие взгляды. Патриотизм не должен доходить до национализма, а толерантность — до космополитизма. Определенное сочетание, баланс этих качеств, на наш взгляд, и говорят о духовном здоровье личности.

Мы судили об уровне духовного здоровья по тому, как студенты понимают различные ситуации, связанные с государственной символикой Республики Казахстан, как они их интерпретируют, и пытались анализировать ответы студентов в контексте баланса нравственно-патриотических чувств и толерантности.

В результате применения количественного и качественного анализа нами были получены результаты, на основе которых можно сделать вывод о том, что подавляющее большинство студентов связывают патриотизм и чувство любви к Родине со знанием государственных символов страны.

Наряду с ярким проявлением патриотизма студенты проявили и высокий уровень толерантности. Так, в интерпретации ситуаций со спортсменкой М. Дмитриенко и чемпионом по боксу Г. Головкиным студенты проявили свое понимание и приятие внешнего проявления уважения к Казахстану, вместе с тем, относительно знания казахского языка как обязательного элемента патриотизма были получены высказывания о том, что в современных условиях возможны ситуации, когда можно быть патриотом и не знать языка.

Выявлено, что студенты — выпускники сельских школ значительно отличаются от своих товарищей — выпускников городских школ в двух отношениях — они более счастливы как граждане Казахстана и более независимы в оценке мнения иностранцев о Казахстане. Таким образом, ментальность села/города является



фактором, значимым для оценки баланса патриотического и толерантного отношения к иному образу мыслей, к иностранцам. «Студенты города» более толерантны и менее патриотичны, в то время как «студенты села» более патриотичны и менее толерантны.

Кроме того, наше исследование выявило, что существует три модели различного понимания допустимости действий по отношению к государственной символической политике: понимание в соответствии с законом тех действий, которые допустимы, и тех, которые недопустимы; непонимание этих различий; несогласие с требованиями закона. Мы выявили, что студенты распределились примерно на три равные группы, что говорит об актуальности проведения воспитательной работы в этом отношении. Нами предложена методическая разработка проведения воспитательного мероприятия, которая была использована на практике.

#### *Список библиографических ссылок*

1. *Ким А. М.* Современная психология понимания. Алматы, 2013. 271 с.
2. *Бурьгин Д.* Пустые слова: краткая история термина «патриот». URL: <http://surfingbird.ru> (дата обращения: 29.03.2015).
3. ZAKON.KZ : информационный портал. URL: <http://www.zakon.kz/4494061-popravki-v-konstitucionnyj-zakon-rk-o.html> (дата обращения: 29.03.2015).
4. *Утешев Н. С.* «Я горжусь Казахстаном! А вы?» // Жасstar. 2007. № 2 (12).
5. URL: [http://www.edu.gov.kz/ru/prazdn/gosudarstvennye\\_simvoly/](http://www.edu.gov.kz/ru/prazdn/gosudarstvennye_simvoly/) (дата обращения: 29.03.2015).
6. *Ребер А.* Оксфордский толковый словарь по психологии URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/487/> (дата обращения: 29.03.2015).
7. *Погорелый Е. Д., Филиппов К. В., Фесенко В. Ю.* Политологический словарь-справочник. Ростов н/Д, 2010. 318 с.
8. Политическая наука : словарь-справочник / авт.-сост. И. И. Санжаревский. URL: <http://glos.virmk.ru/> (дата обращения: 29.03.2015).
9. *Бердяев Н. А.* Русская идея. Судьба России. М., 1997. 515 с.
10. *Бердяев Н. А.* Судьба России : сочинения. М., 1998. 552 с.
11. *Фрейд З.* Толкование сновидений. — Киев, 1991. 382 с.

12. *Фромм Э.* Забытый язык // Фромм Э. Душа человека. М., 1992. С. 179–292.
13. *Выготский Л. С.* Психология развития человека. М., 2005. 136 с.
14. *Мамардашвили М. К., Пятигорский А. М.* Символ и сознание : Метафизические рассуждения о сознании, символике и языке. М., 1997. 224 с.

*А. К. Снигирева, Г. И. Семёнова*

## АДЕКВАТНОСТЬ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *Введение*

**Актуальность.** Человек, живя и действуя в окружающем мире, постоянно сравнивает себя с другими людьми, свои собственные дела и успехи – с делами и успехами других людей. Такое же сравнение, то есть самооценку мы проводим и по отношению ко всем своим качествам: внешности, способностям, успехам в учебе или в работе, а также спортивной деятельности. Иными словами, мы с детства учимся оценивать сами себя [1].

В самооценке и оценке проявляются индивидуально-психологические, личностные и социальные качества человека, которые позволяют соотнести свои силы, способности с требованиями окружающей среды и самостоятельно ставить перед собой цели и задачи, определять жизненные перспективы [2]. Анализ литературных источников показал, что вопросам самооценки уделяется достаточно большое внимание в психолого-педагогической литературе. В разное время исследования по данной проблеме проводились такими отечественными и зарубежными авторами, как Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, К. Р. Роджерс, А. Х. Маслоу и др. [3, 4, 5, 6, 7]. Однако исследований проблемы самооценки в спорте, особенно в лыжном, нами практически не обнаружено. В то же время очевидно, что дети не всегда адекватно оценивают свои способности: завышают или занижают их. При занятиях спортом это может негативно сказаться

на их спортивных результатах. Это определяет актуальность данного исследования.

**Объект исследования** – процесс спортивной подготовки лыжников-гонщиков групп начальной подготовки.

**Предмет исследования** – оценка и самооценка физических способностей лыжников-гонщиков первого года обучения, занимающихся в ДЮСШ «Родонит».

**Цель работы** – определить адекватность самооценки физических способностей у лыжников-гонщиков групп начальной подготовки.

В связи с данной целью перед нами были поставлены следующие **задачи**:

– Провести анализ научно-методической литературы по проблеме оценки и самооценки физических способностей при занятиях спортом.

– Провести оценку и самооценку физических способностей лыжников-гонщиков групп начальной подготовки в начале и конце спортивного сезона.

– Выявить взаимосвязь оценки и самооценки физических способностей лыжников-гонщиков групп начальной подготовки на разных этапах исследования.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что занятия лыжным спортом позволят повысить адекватность самооценки физических способностей у лыжников-гонщиков групп начальной подготовки.

**Новизна исследования** заключается в том, что нами впервые была принята попытка исследования вопросов самооценки физических способностей у юных спортсменов, занимающихся лыжным спортом. Определенную ценность представляет анализ взаимосвязи самооценки и объективной оценки двигательной подготовленности. Важно, что в работе выявлена положительная динамика самооценки под воздействием учебно-тренировочного процесса.

## *Проблема оценки и самооценки физических способностей при занятиях спортом*

### **Понятия и виды самооценки**

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам [8]. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающими личности и достижений индивида. Также можно сказать, что самооценка – это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим физическим качествам [1]. В зависимости от характера самооценка определяется правильным или неправильным отношением к себе, вследствие чего она становится либо стимулом, либо тормозом развития [2].

Существует два вида самооценки – адекватная и неадекватная.

Неадекватная может быть завышенной или пониженной.

*Адекватная самооценка* – реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Она позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих [9]. Адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, то есть без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций [10].

*Заниженная самооценка* – неадекватное недооценивание себя субъектом [9]. Она обычно приводит к чувству неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, об отказе от инициативы, безразличии, самообвинении и тревожности. Такие люди

не ставят перед собой трудно достижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны по отношению к себе [10].

Причины низкой (заниженной) самооценки личности разнообразны. Чаще других отмечают такие причины, как негативные реакции окружающих либо негативное самовнушение. Низкая самооценка нередко обусловлена влиянием и оценкой родителей в детстве, а в последующей жизни – внешней оценкой социума.

*Завышенная самооценка* – неадекватное переоценивание себя субъектом [9]. На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Завышенная самооценка приводит и к тому, что человек становится склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивался с противодействием окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию, и в конце концов может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает его представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности [10]. Иногда завышенный уровень самооценки может смениться заниженным, вызывая у человека психологическую травму [2].

## **Физические способности и их оценка**

*Физические способности* – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные, а также выносливость и гибкость.

### *Понятие о силовых способностях и их измерение*

*Мышечная сила* – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно силовые и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая выносливость и силовая ловкость). Собственно силовые способности проявляются в условиях статического режима и медленных движений. Для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу действия человека. *Абсолютная сила* определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека. *Относительная сила* – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, то есть величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела [11]. *Скоростно-силовые способности* проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений. *Силовая выносливость* как вид силовых способностей проявляется в действиях, требующих продолжительного по времени и относительно высокого по уровню мышечного напряжения. В зависимости от режима работы мышц говорят о статической и динамической силовой выносливости. *Статическая выносливость* связана с удержанием рабочего напряжения в определенной позе, а динамическая характерна для циклической и ациклической деятельности. *Силовая ловкость* – способность точно дифференцировать мышечные усилия

различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

В практике физического воспитания количественно силовые возможности оцениваются двумя способами: с помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств и с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют определять силу практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении). В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся (испытуемый). Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, время удержания определенного положения туловища, дальность прыжков и т. п.

#### *Понятие о скоростных способностях и их измерение*

*Скоростные способности* – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (количество движений в единицу времени). К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной, способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, способность быстро переключаться с одних действий на другие и т. п.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы: для оценки простой и сложной реакции; для оценки скорости одиночного движения; для оценки быстроты движений в разных суставах; для оценки скорости, проявляемой в целостных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известны тип сигнала и способы ответа. Время реакции определяется с помощью различных реакциометров, измеряющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 сек. Для оценки простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования. Сложная реакция характеризуется тем, что тип сигнала и вследствие этого способ ответа неизвестны (реакции в играх и единоборствах). Частоту движений ног, рук оценивают с помощью теппинг-тестов. Регистрируется число движений за 5–20 сек. Контрольные упражнения для оценки скорости, выполняемой в целостных двигательных действиях, – бег на 30, 60, 100 м.

#### *Понятие о выносливости и ее измерение*

*Выносливость* – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В практике физической культуры выделяют общую и специальную выносливость. Под общей понимают выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной.

Специальная выносливость классифицируется по ряду показателей: признаки двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость), признаки двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (игровая выносливость), признаки



взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для решения двигательной задачи (силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость). В зависимости от преимущественного проявления других способностей выделяют скоростную, силовую и координационную выносливость.

В зависимости от мощности (интенсивности) работы выделяют выносливость к работе умеренной мощности, выносливость к работе большой мощности, выносливость к работе субмаксимальной мощности, выносливость к работе максимальной мощности. Выше перечислены основные и наиболее исследованные виды выносливости. Но в практике физической культуры существуют и другие проявления выносливости, которые группируются по тем или иным признакам, например выносливость к работе циклического, ациклического и смешанного характера; выносливость статическая и динамическая; выносливость аэробная и анаэробная; выносливость дистанционная, игровая или многоборная; выносливость локальная, региональная или глобальная.

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей: внешних, которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления; внутренних, которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной деятельности (изменения в ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других системах человека).

Внешние показатели выносливости в циклических упражнениях могут быть следующие: пройденная дистанция в заданное время (например, в «часовом беге» или в 12-минутном тесте Купера); минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции (например, бег на 500 м, плавание на 1500 м); наибольшая дистанция при передвижении с заданной скоростью «до отказа».

В силовых упражнениях выносливость характеризуется числом возможных повторений этого упражнения; предельным временем сохранения позы тела

или наименьшим временем выполнения силовых упражнений; наибольшим числом движений в заданное время.

При любых физических упражнениях внешним показателем выносливости человека являются величина и характер изменений различных биомеханических параметров двигательного действия в начале, середине и конце работы. Сравнивая их значения в разные периоды времени, определяют степень различия и дают заключение об уровне выносливости [12].

### *Понятие о гибкости и её измерение*

*Гибкость* – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Различают два вида (формы проявления) гибкости – активный и пассивный. *Активная гибкость* – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав. Под *пассивной гибкостью* понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата является разница между показателями активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости [13].

Различают также динамическую и статическую гибкость. Первая проявляется во время движений, вторая – в позах. Гибкость может быть общей и специальной. *Общая гибкость* – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой. *Специальная гибкость* – это значительная или предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в градусах или линейных мерах, используя аппаратуру или педагогич-

ческие тесты. Аппаратурными способами измерения являются механический (с помощью гониометра); механоэлектрический (с помощью электрогониометра); оптический (с помощью фото-, видео- или киноаппаратуры); рентгенографический.

Основными педагогическими тестами служат простейшие контрольные упражнения, которые позволяют оценить подвижность различных суставов (плечевого, тазобедренного, коленного, голеностопного, подвижность позвоночного столба и др.) [14].

### *Понятие о координационных способностях и их измерение*

*Координационные способности (КС)* – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Виды КС – специальные, специфические и общие.

Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности: в циклических и ациклических двигательных действиях; движения тела в пространстве; движения манипулирования в пространстве различными частями тела; перемещения предметов в пространстве; баллистические (метательные) на дальность и силу метания; метательные упражнения на меткость; атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах; нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх.

Специфические КС: способность к ориентированию; способность к дифференцированию параметров движений; способность к реагированию; способность к перестроению двигательных действий; способность к согласованию; способность к равновесию; способность к ритму; произвольное расслабление мышц.

Результат развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщения, составляет понятие «общие координационные способности». Под *общими координационными способностями* мы понимаем потенциальные и реа-

лизованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. *Специальные координационные способности* – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Под *специфическими координационными способностями* мы понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию.

Выделяют также элементарные и сложные координационные способности. Элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, сложной – способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения условий.

Критериями КС являются четыре признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Для оценки координационных способностей используют следующие методы: наблюдения, экспертные оценки, аппаратные методы, тесты.

Для оценки КС, относящихся к целостным двигательным действиям, используют тесты: челночный бег 3 x 10 м, три кувырка вперед и др. Для оценки способности к дифференцированию – бросок мяча в цель, стоя спиной к цели, прыжки вниз на разметку. Для оценки способности к ориентированию в пространстве: маятник – бросок – цель. Для определения комплексной реакции: упражнение – реакция – мяч. Для определения способности к равновесию: повороты на гимнастической скамейке – стойка на одной ноге [15].

### **Физические способности и их оценка в лыжном спорте**

Лыжные гонки предъявляют высокие требования к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация

силы мышц нижних и верхних конечностей. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырёхглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца) [16].

Контроль над уровнем развития выносливости осуществляется путём количественной и качественной оценки способности спортсмена выполнять какую-либо работу без снижения её эффективности [17].

*Общая выносливость* оценивается по времени преодоления. Продолжительность дистанции должна составлять от 4–5 до 20 мин. Оценивать общую выносливость можно и по предельному расстоянию, которое спортсмен способен преодолеть за время выполнения теста от 4–5 до 20 мин. (тест Купера – 12-минутный бег).

*Специальная выносливость* наиболее полно проявляется в условиях соревнований. Для её оценки обычно рассчитывают относительные показатели. Определяют индекс специальной выносливости (ИСВ), который представляет собой отношение средней скорости при прохождении соревновательной дистанции к абсолютной скорости, зарегистрированной в специальном тесте при прохождении короткого отрезка продолжительностью не более 3–4 сек. с хода с максимальной скоростью.  $ИСВ = V_{дист.}/V_{абс.}$  Чем ближе величина ИСВ к единице, тем выше уровень специальной выносливости. Этот показатель применяется для оценки группы спортсменов или динамики развития специальной выносливости у отдельного спортсмена [18].

При оценке *скоростно-силовых способностей* необходимо учитывать, что время выполнения контрольного упражнения не должно превышать 15–20 сек., и упражнение должно выполняться с максимально возможной скоростью или мощностью. Для оценки скоростно-силовых способностей используют следующие упражнения: легкоатлетические прыжки, метание, многоскоки, скоростные перемещения циклического характера (бег со старта, с хода, «челноки»

и т. д). Скоростно-силовые способности могут быть оценены с применением резинового жгута.

*Силовую выносливость* целесообразно оценивать при выполнении упражнений имитационного характера. Обычно ее оценивают по продолжительности заданной стандартной работы (до отказа) или по работоспособности, зарегистрированной при выполнении программы теста [19].

Способности лыжников-гонщиков к проявлению элементарных форм быстроты оцениваются по времени простой двигательной реакции и по частоте движений. Время простой двигательной реакции имеет большое значение в спринтерских видах программы. В лабораторных условиях время простой реакции определяют на свет, звук с помощью хронорефлекторов. Частота движений является важным показателем скорости в спринтерском беге на лыжах. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5–15 сек. При оценке комплексных проявлений скоростных способностей нужно учитывать, что время, в течение которого возможно выполнение работы максимальной интенсивности, не должно превышать 15 сек. Определяют максимальную скорость, развиваемую спортсменом на коротком отрезке дистанции. Если учесть, что максимальная скорость достигается на третьей-четвертой секунде после старта и может сохраняться до 4–5 сек, то для определения абсолютной скорости выполняются контрольные упражнения с хода на небольших отрезках. Для оценки эффективности старта регистрируется время от стартового сигнала до момента достижения максимальной скорости (к третьей-четвертой сек.) [20].

Для определения координационных способностей используют следующие тесты; челночный бег, бег с изменением направления движения, преодоление полосы препятствий, в которую входит комплекс упражнений, прохождение участков трассы с произвольным изменением скорости для совершенствования чувства времени и скорости и т. д. [21].

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения [22]. Лыжнику-гонщику больше всего необходима гибкость в тазобедренных, плечевых суставах и гибкость позвоночного столба. Развитию ее способствуют упражнения на растягивание мышц-антагонистов [23]. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Подвижность позвоночного столба определяется по степени наклона туловища вперед. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Уровень подвижности в тазобедренном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика) [22].

### *Методика, организация и результаты исследования*

#### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование двигательной подготовленности, методы математической статистики.

В ходе анализа литературы было выявлено, что самооценка является важным регулятором поведения личности. Также анализ литературы показал, что занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Анкетирование осуществлялось с помощью анкеты международного научного проекта «Здоровье и поведение школьников». Данный проект выполняется в рамках международной научной программы «Health Behaviour in

School-aged Children» при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и координации со стороны Европейского бюро ВОЗ, а также в соответствии с планом НИР, утвержденным Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Основными идеями международного проекта являются сбор комплексной научной информации по проблеме «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья»; научное обоснование подходов к формированию национальной политики в сфере оздоровления детей и подростков; реализация крупномасштабных проектов, ориентированных на модернизацию системы образования и воспитания детей и подростков.

В реализацию социологических исследований, ориентированных на изучение образа жизни подростков в начале 90-х гг. XX в., включились специалисты сферы физической культуры и спорта. Этот факт очень важен, так как именно специалистам по физической культуре и спорту принадлежит решающая роль в формировании у подростков установок на освоение ценностного потенциала физической культуры, здорового стиля жизни и в формировании «самосохранительного» поведения.

Одной из основных задач исследований в рамках проекта «Здоровье и поведение школьников» является получение социологической информации, характеризующей уровень физической (двигательной) активности детей школьного возраста [24].

Для получения информации об адекватности самооценки физических способностей лыжников-гонщиков групп начальной подготовки из анкеты были выбраны следующие вопросы: «Как ты оцениваешь свою физическую подготовленность?»; «Как ты оцениваешь свои двигательные способности?»; «Каковы твои успехи в спорте по сравнению со сверстниками?».

Тестирование было направлено на выявление уровня развития физических качеств. Были выбраны пять тестов, характеризующих физические качества, которые были указаны в анкете для самооценки: бег на 30 и 60 м, кросс 1000 м,



челночный бег 3 x 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девочек, подтягивание на перекладине у мальчиков, прыжок в длину с места. Данные, полученные в ходе исследования, обрабатывались методами математической статистики.

Степень взаимосвязи изучаемых признаков определялась с помощью коэффициента корреляции (с использованием ранговых коэффициентов Спирмена). Он вычисляется по формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$$

Коэффициент корреляции колеблется в пределах  $-1 \leq r \leq 1$ . Чем ближе значение  $r$  к единице, тем теснее связь между отдельными признаками. Полное отсутствие связи будет, если  $r = 0$ .

### **Организация исследования**

Исследование проводилось на базе МОУ ДОД ДЮСШ «Родонит» г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие лыжники-гонщики групп начальной подготовки – 43 человека. Данные спортсмены занимались в трех группах у разных тренеров. Поэтому в ходе исследования мы анализировали данные отдельно по группам, а также обобщенные результаты. При этом анализ проводился отдельно для мальчиков и девочек. В первой группе в исследовании принимали участие 18 человек, во второй – 11 человек, в третьей – 14 человек, из них мальчиков – 28, а девочек – 15.

Тестирование проходило в период с сентября 2014 по март 2015 г. Первое исследование проводилось с сентября по октябрь 2014 г. Второе – с февраля по март 2015 г.

## Результаты исследования

Результаты анкетирования лыжников-гонщиков групп начальной подготовки ДЮСШ «Родонит», проведенного в начале исследования, представлены ниже (табл. 1).

Таблица 1

### Взаимосвязь оценки и самооценки физических способностей в начале исследования (коэффициент корреляции)

Способности	Группы					
	I гр. (мал.)	I гр. (дев.)	II гр. (мал.)	II гр. (дев.)	III гр. (мал.)	III гр. (дев.)
Силовые	-0,38	-0,23	0,18	0,63	-0,42	0,27
Скоростные	-0,13	-1	0,31	0,55	0,51	0
Выносливость	-0,38	-0,4	0,15	-0,77	-0,41	-0,61
Скоростно-силовые	0,27	-0,4	-0,07	-0,77	0,95	-0,14
Координационные	0,48	-0,3	-0,68	0,86	-0,6	-0,77
Общая оценка	0,23	-0,61	-0,75	0,3	0,49	-0,54
Успехи по сравнению со сверстниками	0,06	-0,67	-0,78	0,69	0,43	-0,3

Из приведенных данных видно, что взаимосвязь оценки и самооценки физических способностей в начале исследования по коэффициенту корреляции наблюдалась слабая. Стоит заметить, что девочки переоценивают свои возможности по сравнению с мальчиками, что говорит об их завышенной самооценке. Отсюда мы можем сделать вывод, что спортсмены неадекватно оценивают свои физические возможности и успехи по сравнению со сверстниками.

На протяжении учебного года исследуемые лыжники тренировались согласно учебно-тренировочному плану и программе своей группы. Поскольку все дети занимались в группах начальной подготовки, программы тренировок были примерно одинаковыми. Специальной работы по формированию самооценки ни тренерами, ни нами не проводилось. Поэтому проводя анкетирование в конце исследования, мы могли проследить, влияет ли тренировочный процесс на повышение самооценки. В конце исследования мы повторно выявляли взаимосвязь самооценки и оценки физических способностей (табл. 2).

Таблица 2

**Взаимосвязь оценки и самооценки физических способностей в конце исследования  
(коэффициент корреляции)**

Способности	Группы					
	I гр. (мал.)	I гр. (дев.)	II гр. (мал.)	II гр. (дев.)	III гр. (мал.)	III гр. (дев.)
Силовые	0,84	0,87	0,6	0,82	-0,42	0,2
Скоростные	0,8	0,92	0,56	0,82	0,85	0,94
Выносливость	0,09	0,79	-0,54	0,87	-0,43	0,8
Скоростно-силовые	0,51	0,25	0,09	- 0,82	0,9	0,9
Координационные	0,9	0,9	0,4	0,86	0,78	0,86
Общая оценка	0,8	0,41	0,76	0,87	0,22	0,7
Успехи по сравнению со сверстниками	0,9	0,92	0,8	0,93	0,43	0,7

Из представленных выше данных видно, что в конце исследования взаимосвязь между показателями у лыжников-гонщиков стала более тесной во всех трех группах, особенно в группе № 1. Также видно, что у девочек взаимосвязь оценки и самооценки стала более высокой по сравнению с мальчиками. Это говорит о том, что юные спортсмены более адекватно стали оценивать свою физическую подготовленность и успехи по сравнению со сверстниками.

Теперь рассмотрим обобщенные данные корреляционной взаимосвязи оценки и самооценки на различных этапах исследования (табл. 3, 4).

Таблица 3

**Взаимосвязь оценки и самооценки физических способностей мальчиков  
в начале и конце исследования**

Способности	В начале исследования R (коэффициент корреляции)	В конце исследования R (коэффициент корреляции)
Силовые	- 0,13	0,79
Скоростные	0,32	0,84
Выносливость	- 0,22	- 0,24
Скоростно-силовые	0,63	0,84
Координационные	0,57	0,82
Общая оценка	0,6	0,77
Успехи по сравнению со сверстниками	0,33	0,85

Из полученных нами данных видно, что коэффициент корреляции у мальчиков в начале исследования свидетельствует о слабой и средней взаимосвязи. По некоторым способностям (силовые, скоростные, выносливость, успехи по сравнению со сверстниками) у спортсменов наблюдается низкая самооценка. В конце исследования взаимосвязь стала значительно выше по всем исследуемым показателям. По большинству из них (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, общая оценка способностей, а также успехи по сравнению со сверстниками) взаимосвязь стала высокой ( $r > 0,7$ ). Это говорит о том, что лыжники вполне адекватно оценивают свои физические способности и успехи. И это несмотря на то, что дополнительных бесед с ними не проводилось. Очевидно, учебно-тренировочный процесс положительно влияет на самооценку юными спортсменами собственных физических способностей.

Таблица 4

**Взаимосвязь оценки и самооценки физических способностей девушек  
в начале и конце исследования**

Способности	В начале исследования R (коэффициент корреляции)	В конце исследования R (коэффициент корреляции)
Силовые	0	0,82
Скоростные	- 0,14	0,94
Выносливость	- 0,5	0,76
Скоростно-силовые	- 0,11	0,75
Координационные	- 0,16	0,77
Общая оценка	- 0,14	0,63
Успехи по сравнению со сверстниками	- 0,3	0,71

Аналогичная картина наблюдается у девочек. В начале исследования у них взаимосвязь была в основном слабая. Также у спортсменок наблюдается низкая самооценка своих физических возможностей. В конце учебно-тренировочного года она стала высокой практически по всем показателям. Это также подтверждает рабочую гипотезу исследования.

Наглядно представим динамику взаимосвязи оценки и самооценки физических способностей у юных лыжников (рис. 1—7).

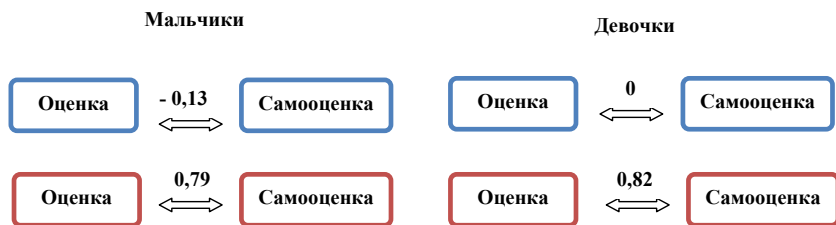


Рис. 1. Динамика взаимосвязи оценки и самооценки силовых способностей  
Усл. обозн. для рисунков 1–7:   – исходные данные;   – конечные данные

Из приведенных данных видно, что у мальчиков и девочек взаимосвязь по силовым способностям заметно увеличилась. В начале исследования она практически отсутствовала, а в конце коэффициент корреляции поднялся до 0,8. Это говорит о положительной динамике самооценки (рис. 1).

Кроме того, мы можем наблюдать положительную динамику роста взаимосвязи оценки и самооценки скоростных способностей у спортсменов. Стоит обратить внимание, что у девочек к концу исследования данный показатель почти приравнялся к единице (рис. 2).

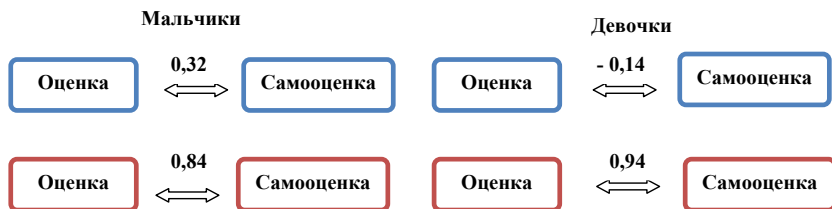


Рис. 2. Динамика взаимосвязи оценки и самооценки скоростных способностей

Мы можем отметить, что у девочек взаимосвязь оценки и самооценки выносливости к концу исследования заметно увеличилась (с  $-0,5$  до  $0,76$ ), а у мальчиков данный показатель остался практически на том же уровне (рис. 3).



Рис. 3. Динамика взаимосвязи оценки и самооценки выносливости

Из представленных результатов исследования видно также, что у юных спортсменов динамика оценки и самооценки скоростно-силовых способностей положительная, хотя у мальчиков коэффициент корреляции на протяжении всего исследования был высок (рис. 4).



Рис. 4. Динамика взаимосвязи оценки и самооценки скоростно-силовых способностей

Динамика взаимосвязи оценки и самооценки координационных способностей наблюдалась та же, что и у скоростно-силовых качеств (рис. 5).



Рис. 5. Динамика взаимосвязи оценки и самооценки координационных способностей

Из приведенных ниже данных видно, что взаимосвязь общей оценки и самооценки физических способностей тесная. Радует тот факт, что у девочек адекватная оценка своих возможностей увеличилась с  $-0,14$  до  $0,63$ , то есть стала

выше средней. У мальчиков исследуемая взаимосвязь изначально была неплотной (средней), к концу же исследования она повысилась и стала тесной ( $r = 0,8$ ) (рис. 6).

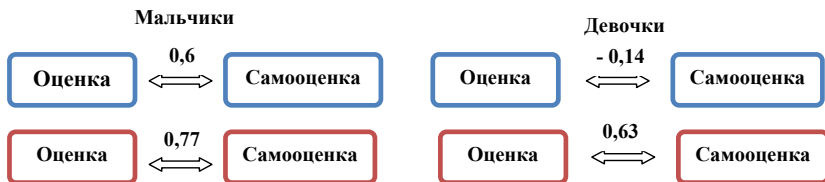


Рис. 6. Динамика взаимосвязи общей оценки и самооценки физических способностей

Взаимосвязь самооценки успехов по сравнению со сверстниками и общей оценки физической способности заметно увеличилась. В начале исследования у мальчиков и у девочек коэффициент корреляции был слабым ( $r = 0,3$ ), а к концу исследования данный показатель возрос (рис. 7).



Рис. 7. Динамика взаимосвязи самооценки успехов по сравнению со сверстниками и общей оценки физических способностей

Таким образом, исследование показало, что занятия спортом могут повысить адекватность самооценки физических возможностей у юных лыжников. Это подтверждает нашу гипотезу исследования.

### *Заключение*

В результате проведенного исследования и анализа полученных данных можно сделать следующие выводы.

Анализ литературы показал, что самооценка является важным регулятором поведения личности. Было выявлено, что самооценка может быть адекватной или неадекватной. В свою очередь, неадекватная делится на завышенную и пониженную. Занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. В то же время вопросам самооценки при занятиях лыжным спортом в литературе уделено недостаточно внимания.

В ходе исследования была проведена самооценка физических качеств по международной анкете «Здоровье и поведение школьников», а также оценка этих качеств по объективным показателям тестирования. При этом было выявлено, что самооценка юных спортсменов не всегда совпадала с объективной оценкой. В начале исследования юные лыжники неадекватно оценивали свои способности. При этом девочки чаще завышали свои способности, а мальчики занижали. В конце исследования, спустя год тренировочных занятий, самооценка стала более объективной у большинства лыжников первого года обучения.

Корреляционный анализ взаимосвязи оценки и самооценки физических способностей показал, что в начале исследования юные спортсмены неадекватно оценивали свои возможности, в основном связь между показателями была слабой. К концу исследования коэффициент корреляции стал высоким ( $r > 0,7$ ), что говорит о более объективной оценке лыжниками-гонщиками первого года обучения своих физических качеств. Очевидно, что учебно-тренировочный процесс положительно влияет на самооценку юными спортсменами собственных физических способностей. Это подтвердило гипотезу исследования.

#### *Список библиографических ссылок*

1. *Шитикова Н.* Самооценка личности. URL: <http://www.referatbank.ru/referat/preview/13346/referat-samoocenka-lichnosti.html> (дата обращения: 19.03.2015).



2. Понятие самооценки в психологии и педагогике. URL: <http://allrefs.net/c13/1lhoz/p1/> (дата обращения: 14.03.2015).
3. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды : в 2 т. М., 1980.
4. *Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики. М., 1972. 576 с.
5. *Маслоу А. Х.* Мотивация и личность. СПб., 1999. 298 с.
6. *Роджерс К. Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 233 с.
7. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб., 2000. 712 с.
8. *Карпенко Л. А.* Краткий психологический словарь / Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. Ростов н/Д, 1998. 506 с.
9. *Реан А. А.* Психология человека от рождения до смерти. СПб., 2002. 656 с.
10. *Калимуллина Л. Р.* Самооценка. URL: <http://www.vevivi.ru/best/Ponyatie-samoosenki-lichnosti-v-psikhologii-ref143798.html> (дата обращения: 18.03.2015).
11. *Лях В. И.* Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов : пособие для учителя. М., 1997. 125 с.
12. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2000. 480 с.
13. *Годик М. А.* Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физич. культуры. М., 1988. 192 с.
14. *Лях В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998. 272 с.
15. *Еркомайивили И. В.* Основы теории физической культуры : курс лекций. Екатеринбург, 2004. 191 с.
16. О пользе занятий лыжным спортом. URL: [http://sportterritory.ru/publ/obuchajushhie/o\\_polze\\_zanjatij\\_lyzhnym\\_sportom/2-1-0-54#ht\\_890](http://sportterritory.ru/publ/obuchajushhie/o_polze_zanjatij_lyzhnym_sportom/2-1-0-54#ht_890) (дата обращения: 10.03.2015).
17. Лыжный спорт. URL: <http://www.vevivi.ru/best/Lyzhnyi-sport-ref128863.html> (дата обращения: 19.03.2015).
18. Оценка уровня развития выносливости. URL: [http://opace.ru/a/otsenka\\_urovnya\\_razvitiya\\_vynoslivosti](http://opace.ru/a/otsenka_urovnya_razvitiya_vynoslivosti) (дата обращения: 17.03.2015).
19. Оценка уровня развития силовых способностей. URL: [http://opace.ru/a/otsenka\\_urovnya\\_razvitiya\\_silovyh\\_sposobnostey](http://opace.ru/a/otsenka_urovnya_razvitiya_silovyh_sposobnostey) (дата обращения: 15.03.2015).
20. Оценка уровня развития скоростных способностей. URL: [http://opace.ru/a/otsenka\\_urovnya\\_razvitiya\\_skorostnyh\\_sposobnostey](http://opace.ru/a/otsenka_urovnya_razvitiya_skorostnyh_sposobnostey) (дата обращения: 19.03.2015).
21. Координационные способности. URL: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoj-kulture/koordinatsionnye-sposobnosti> (дата обращения: 10.03.2015).
22. Особенности воспитания гибкости. URL: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00174144\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00174144_0.html) (дата обращения: 19.03.15).

23. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств подростков 15–17 лет. URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-104659.html> (дата обращения: 19.03.2015).

24. Здоровье и поведение школьников : анкета. СПб. ; Челябинск, 2010. 32 с.

*Ю. В. Тягунова, Л. Н. Роголёва*

## ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

### *Введение*

Подготовка спортивного резерва – многолетний учебно-тренировочный процесс, являющийся основой спортивного совершенствования. Это самостоятельное направление исследований в спортивной науке. Требования к подготовке спортивного резерва вызваны возрастающей конкуренцией в спорте. В работах В. И. Столярова, В. Б. Кашуба, В. Г. Бауэр, Л. Я. Чеховской раскрываются проблемы подготовки спортивного резерва, а также обосновываются подходы к его модернизации.

Авторы указывают, что возрастание требований к подготовке юных спортсменов вызвано, с одной стороны, постоянным повышением уровня результатов, а с другой – недостаточной готовностью юных спортсменов к выполнению высоких требований в спорте из-за ограниченности их ресурсов [1–5] .

В. К. Бальсевич в число важных задач, связанных с модернизацией подготовки спортивного резерва, включает следующие:

- поиск и выявление одаренных спортивных талантов;
- совершенствование системы спортивной подготовки;
- государственная поддержка инновационных направлений исследований

[1].

В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауер, Э. А. Зюрин считают важным уделить особое внимание этапу начальной подготовки и начальной специализации, которые являются значимыми в подготовке спортивного резерва [6].

Все вышесказанное определило выбор темы нашего исследования.

**Цель исследования** – изучить психосоциальные особенности подготовки спортивного резерва.

**Объект исследования** – психосоциальные условия подготовки спортивного резерва.

**Предмет исследования** – межличностные отношения юных спортсменов.

**Задачи исследования:**

– Проанализировать литературные источники по подготовке спортивного резерва, особенностям подготовки в лёгкой атлетике и психосоциальные аспекты подготовки.

– Провести исследование по изучению межличностных отношений в спортивном коллективе.

### *Подготовка спортивного резерва*

#### **Проблемы подготовки спортивного резерва**

Т. М. Мелихова в работе, посвященной рассматриваемым нами проблемам, пишет о том, что подготовка спортивного резерва предопределяется особенностями спортивной деятельности, отличительными чертами избранного вида спорта, спецификой биологической и социально-психологической природы человека, законами развития человеческой личности в онтогенезе, закономерностями развития определенных двигательных умений и навыков в различном возрасте и другими не менее важными факторами [5].

Укажем основные условия, обеспечивающие эффективную подготовку спортивного резерва:

- рациональное соотношение занимающихся на этапах многолетней подготовки, обеспечивающее полноценное пополнение сборных команд России;

- нормативные основы деятельности спортивных школ;
- оптимальное построение спортивного календаря соревнований;
- формирование принципов Единой всероссийской спортивной классификации.

Потребность в спортивном резерве рассматривается как рациональная структура всех занимающихся, которая выглядит как соотношение количества спортсменов, имеющих возможность получить подготовку на высшем уровне для пополнения сборных команд России.

Изучая основные направления совершенствования концепции подготовки спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции, С. А. Локтев убедительно показал несоответствие в практической деятельности ДЮСШ между научными положениями и реальными установками. Это несоответствие ярко выражено в расхождении с принципами открытого выбора средств, форм и методов физического самосовершенствования: гармонизации, предполагающей разностороннее физическое и духовное развитие личности человека; гуманизации, учитывающей физическую и психологическую индивидуальность, которая характеризуется ранним выбором. Следует подчеркнуть, что негатив вносят преждевременная специализация и единая для всех система соревнований [7].

Сегодня спортивные результаты несоизмеримо выросли, и процесс воспитания спортсменов носит комплексный характер, следовательно, подготовка спортивных резервов может быть успешной только при решении монолитных задач и учете всех системообразующих моментов: кадров, структуры организации, управления, планирования, информационного, научного и медицинского обеспечения, материальной базы, финансирования, восстановления, отбора и ориентации. Важно учитывать факторы внешней среды при ведущей роли тренировочного и соревновательного процессов. На данном этапе развития спорта повышается взаимосвязь спортивных компонентов, происходит подчинение достижению ведущей цели – рационального пополнения состава национальных

сборных команд, способных конкурировать на равных с сильнейшими мировыми спортсменами.

Рассматривая обозначенную нами проблему с позиций системного подхода, в соответствии с которым цель и конечный результат (действие принципа обратной связи) играют важную системообразующую роль, определяя методы и средства достижения цели, можно выявить их внутреннюю взаимосвязь и взаимообусловленность. Постоянного улучшения требует методика тренировки, являющаяся основой для разработки процесса подготовки спортсменов, определяющая направление и содержание организационной деятельности.

Главным принципом подготовки спортивного резерва должен быть принцип единства теоретической, организационной и технологической составляющих, воплощение которого в жизнь обеспечит разрешение основного противоречия, имманентного современной отечественной системе подготовки резерва:

- почти полное несоответствие содержания практики и теории в спортивной подготовке;
- несоответствие организационных условий технологическим требованиям, предъявляемым к процессу спортивной подготовки на начальных ее этапах.

Интересно, что структура состава занимающихся в спортивных школах и квалифицированных спортсменов является важнейшей кумулятивной характеристикой качества системы подготовки спортивного резерва.

Таким образом, в условиях континуального усложнения технологических процессов подготовки спортсменов становится необходимым повышение уровня и взаимодействия различных частей системы подготовки спортивных резервов.

### **Особенности подготовки спортсменов в легкой атлетике**

Лёгкая атлетика – это вид спорта, включающий ходьбу, бег, прыжки, метание и легкоатлетическое многоборье.

В своем учебном пособии Л. П. Воробьёв отмечает, что «подготовка резервов в лёгкой атлетике – главная всех физкультурных и спортивных организаций. Эта подготовка производится в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), спортивных классах общеобразовательных школ» [8].

Исходя из опыта подготовки многих выдающихся легкоатлетов, мы видим, что в процессе планомерной многолетней подготовки, которая начинается обычно в 9–11 лет, возможно достигнуть высоких результатов уже в юношеском возрасте (16–17 лет).

Для успешной подготовки легкоатлетических резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР необходимо организовать планомерный многолетний учебно-тренировочный и воспитательный процесс для занимающихся (9–19 лет) с учётом закономерностей роста молодого организма, развития физических, морально-волевых качеств, овладения большим объёмом двигательных навыков без ускорения подготовки. Это позволит наиболее одарённым спортсменам уже к 18–19 годам продемонстрировать достижения международного уровня. Высокие спортивные достижения в таком возрасте вполне обоснованны. Главная проблема состоит в том, как они достигнуты. Успешная карьера спортсмена в лёгкой атлетике начинает строиться в период с 10 до 15 лет.

Многолетний процесс подготовки состоит из нескольких этапов: предварительной подготовки (группы начальной подготовки ДЮСШ – 9–11 лет), начальной специализации (учебно-тренировочные группы – 12–15 лет), углублённой специализации (группы спортивного совершенствования – 16–18 лет), спортивного мастерства (группы высшего спортивного мастерства – 19 лет и старше).

Возраст занимающихся первых трёх этапов подготовки соответствует уровню ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Четвёртый этап касается взрослых спортсме-

нов, но ряд его средств и задач применимы уже в работе со спортсменами старшего юношеского и юниорского возраста.

Из-за разной природной одарённости спортсменов, их физической подготовленности и биологического возраста добиться на практике точного соответствия возрастного состава учебных групп довольно трудно.

*Этап предварительной подготовки легкоатлетов (9–12 лет)* характеризуется ростом результатов при выполнении физических упражнений, требующих обучения и сопряжённого проявления физических качеств.

Основные задачи этапа предварительной подготовки:

- укрепление здоровья,
- улучшение универсальной двигательной подготовленности,
- овладение основными двигательными навыками спортивной ходьбы, гладкого и барьерного бега, прыжков с места и с разбега, всех видов метаний (главным образом с места, за исключением метания мяча и копья);

- воспитание морально-волевых качеств.

Главная задача занятий в группах начальной подготовки состоит в обучении юных легкоатлетов умению переносить интенсивные физические и психические нагрузки. Она достигается через систему соревнований и преимущественно через применение комплекса круговой тренировки. Другая важнейшая задача – обучение основам комплексной техники легкоатлетических видов, создание хорошей базы движений. По этим причинам обучение должно быть всегда групповым, без излишней индивидуализации.

*Этап начальной специализации легкоатлетов (12–16 лет)*. Юные легкоатлеты занимаются в этом возрасте в учебно-тренировочных группах ДЮСШ, СДЮШОР в УОР и в специализированных классах. Этот период характеризуется следующими особенностями:

- неравномерность роста показателей физической подготовленности;
- завершение полового созревания (у девочек в 12–13 лет, у мальчиков в 14–15 лет).

При переходе от этапа предварительной подготовки к *этапу начальной специализации* тренер должен учитывать следующие факторы:

- уровень физического развития и подготовленности;
- паспортный и биологический возраст спортсмена;
- его способности к возрастающим тренировочным нагрузкам.

Цель занятий на данном этапе состоит в многогранной подготовке спортсменов в группе видов лёгкой атлетики и постепенном переходе к избранной специализации.

Основные задачи этапа начальной специализации:

- разносторонняя техническая подготовленность в группе смежных видов лёгкой атлетики;
- воспитание морально-волевых качеств;
- овладение основами тактической подготовки и широким объёмом теоретических знаний.

*Этап углублённой специализации (15–19 лет)* постепенно переходит в этап высших достижений. Лучшие воспитанники ДЮСШ, СДЮШОР переходят в группы спортивного совершенствования и в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства. Этот период характеризуется следующими особенностями:

- стабилизация физиологических функций;
- различная физическая подготовленность юношей и девушек.

При переходе от этапа начальной специализации к *этапу углублённой специализации* тренер должен учитывать следующие факторы:

- биологический возраст ученика;
- уровень его спортивных результатов;
- стаж занятий спортом, и лёгкой атлетикой в частности;
- уровень физического развития и физической подготовленности.



Цель занятий на данном этапе – достижение высоких спортивных результатов (на уровне норматива мастера спорта России и кандидата в мастера спорта).

### **Психосоциальные аспекты подготовки спортсменов**

Вся спортивная деятельность (тренировочная и соревновательная) направлена на достижение наивысшего результата, в силу этого спортсменам даже в юном возрасте приходится сталкиваться с различными психологическими трудностями.

Выделяют две группы трудностей: объективные и субъективные.

*Объективные трудности* – это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности. Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей.

К *субъективным трудностям* П. А. Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта [9].

Более подробная классификация трудностей, характерных для спортивной деятельности, была предложена Ф. Геновым, который в качестве основного критерия взял позицию участника спортивной жизни (спортсмена, тренера, организатора соревнований и всей команды в целом):

- трудности, связанные с условиями проведения соревнований;
- трудности, связанные с физической подготовленностью спортсмена;
- трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий;
- трудности, связанные с выполнением тактических действий;

- трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта;
- трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена;
- трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний [10].

Р. З. Шайхтдинов, анализируя данную классификацию, добавил в нее еще ряд видов, которые необходимо учитывать, исходя из «позиции проблемы готовности в спорте»:

- трудности, препятствующие формированию волевой готовности;
- трудности, препятствующие эффективному началу выполнения соревновательной деятельности;
- трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности [11].

М. А. Иткис указывает, что на соревнованиях спортсмен попадает в сложную, зачастую совершенно новую обстановку, во многом отличающуюся как от условий тренировки, так и от предыдущих состязаний. Он выделяет следующие причины, характеризующие «завалы», срывы и значительное снижение результатов на соревнованиях:

- различную степень тревожного состояния у спортсменов;
- постоянно изменяющиеся метеоусловия (освещенность, ветер и др.);
- разнообразные помехи, создаваемые соперниками, тренерами, судьями, зрителями;
- потери, поломки и прочие нарушения в материально-технической оснастке спортсмена;
- неуверенность в своих возможностях;
- «отрывы», «пробоины» (временное снижение результативности);
- ожидание срыва после ряда удачных соревновательных действий;
- утомление;

– мысли о первом месте, о выполнении определенного норматива, рекорда и т. п. [12].

М. Я. Жилкина разделяет все факторы, мешающие спортсмену продемонстрировать свою лучшую технику и показать свой лучший результат, на внутренние и внешние. По ее мнению, внутренние факторы – это определенные физиологические изменения (сдвиги) в работающих мышцах и системах организма. Внешние факторы – незнакомое место проведения соревнований, присутствие представителей средств массовой информации, судей, зрителей и пр. Кроме того, она особо выделяет такое состояние спортсмена как волнение, из-за которого снижаются техника и результат [13].

Л. Д. Гиссен проводит, по существу, сходную с другими авторами классификацию трудностей, но выделяет только субъективные факторы, снижающие результативность деятельности:

- субъективное отношение человека к достижению цели;
- субъективная оценка ситуации (положительная или отрицательная).

Но объективные факторы, определяющие субъективное переживание, он подразделяет на пять групп:

- ситуации, содержащие опасность физической травмы (ненадежность страховки, нарушение равновесия и пр.);
- ситуации, выявляющие несостоятельность психической подготовленности к требованиям соревновательной борьбы (завышенные задачи, решение подойти к снаряду, мысли о возможной неудаче и пр.);
- ситуации с неожиданной «аварийностью» (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку, неожиданная неудача и пр.);
- ситуации, обусловленные правилами соревнований (необходимость начать соревнование с «нелюбимого» вида программы, выполнить зачетный подход с одной попытки и пр.);

– ситуации, вызванные нежелательными действиями других лиц (негативная реакция зрителей, успех противника, чрезмерное волнение тренера) [14].

Сравнивая вышеуказанные классификации, можно заметить, что каждая из них, взятая в отдельности, не отражает полностью сущности понятия экстремальных ситуаций соревновательного характера. Однако вместе взятые рассматриваемые классификации дополняют друг друга.

Выделенные выше трудности требуют создания таких условий, которые способствовали бы преодолению их спортсменами, начиная с юного возраста.

В силу этого становится важным создание благоприятного психологического климата в спортивной группе, а также формирование гармоничных взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен».

### ***Исследование межличностных взаимоотношений в группе юных легкоатлетов 12–15 лет***

#### **Организация и результаты исследования**

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Стимул» г. Михайловска Свердловской обл. В исследовании приняли участие юные спортсмены-легкоатлеты (стайеры) 12–15 лет.

**Методы исследования:** «тренер-спортсмен» (А. Ю. Ханин) и шкала атмосферы в группе.

**Исследование отношений между тренером и спортсменами** проводилось по методике Ю. Л. Ханина и А. В. Стамбулова [15].

По словам Н. Н. Метелевой, эта методика позволяет выделить три компонента: гностический (отношения в профессиональной деятельности, оценка тренера по профессиональным качествам), эмоциональный (наличие межличностного контакта между спортсменами и тренером) и поведенческий (оценка стиля поведения тренера). Средняя оценка по данным компонентам позволяет пред-

ставить обобщённый «портрет» тренера, нарисованный его командой по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия. Результаты исследования представлены ниже (табл. 1).

*Таблица 1*

**Исследование взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен»  
в команде легкоатлетов (стайеров) 12–15 лет**

Результаты	Показатели			
	гностический	эмоциональный	поведенческий	общий
Средний результат по группе	6,8	5,6	5,5	16,9

По результатам исследования был выявлен дисбаланс в оценке профессиональных качеств тренера (5,8 из 8 возможных); по эмоциональному и по поведенческому компонентам получены результаты 5,6 и 5,5 соответственно. Это свидетельствует о том, что личностные качества тренера оцениваются командой ниже, чем профессиональные.

На основе наблюдений за взаимоотношениями между тренером и спортсменами было выявлено, что между ними недостаточно взаимопонимания, уважения, эмоциональной поддержки, имеют место конфликтные ситуации, что не может не отражаться на результатах юных спортсменов в силу того, что им приходится преодолевать не только трудности спортивной деятельности, но и психосоциальные проблемы.

**Исследование взаимоотношений в спортивном коллективе** проводилось по методике «Шкала отношений в группе». По восьмибальной шкале испытуемым предлагалось оценить взаимоотношения в команде по следующим параметрам: дружелюбие – враждебность, согласие – несогласие, удовлетворённость – неудовлетворённость, увлечённость – равнодушие, продуктивность – непродуктивность, теплота – холодность, сотрудничество – отсутствие сотрудничества, взаимная поддержка – недоброжелательность, занимательность – ску-

ка, успешность – неуспешность. Средняя оценка по этим параметрам поможет определить психологический климат в исследуемой команде (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика средних значений психологических показателей  
по шкале «Атмосфера в группе»**

Показатели	Результаты	
	1-я группа	2-я группа
Дружелюбие – враждебность	2,3	5
Согласие – несогласие	2,3	5
Удовлетворённость – неудовлетворённость	2,7	7
Увлечённость – равнодушие	2,8	8
Продуктивность – непродуктивность	2,2	4
Теплота – холодность	3,0	8
Сотрудничество – отсутствие сотрудничества	2,8	8
Взаимная поддержка – недоброжелательность	2,8	8
Занимательность – скука	3,2	8
Успешность – неуспешность	3,3	8

Исследование показало, что в данной команде можно выделить две группы спортсменов: первая воспринимает атмосферу как дружелюбную, доброжелательную и достаточно успешную, в то время как представители второй поставили низкие оценки по всем показателям шкалы атмосферы в группе. Это выражается и в том, что ребята первой группы считают себя одарённые и лучше и ведут себя соответствующе – высмеивают, обсуждают неудачи других. Ребята второй группы чувствуют себя изгоями, теряют уверенность в себе и своих силах, что негативно сказывается на их тренировочной и соревновательной деятельности.

Таким образом, можно заключить, что в спортивной команде нет слаженного коллектива, есть два лагеря спортсменов, одни чувствуют себя в коллективе комфортно, в то время как другие испытывают неудовлетворенность от взаимоотношений.

**Рекомендации тренерам по формированию  
благоприятных межличностных взаимоотношений  
в спортивном коллективе**

Каждый спортивный коллектив представляет собой ту среду, где происходит становление молодого человека (юноши или девушки). Но такой коллектив только тогда наиболее эффективно выполняет свои воспитательные функции, когда он сам развивается, движется вперед, предъявляя все новые и новые требования к своим членам. Развитие спортивного коллектива – процесс не стихийный, а требующий постоянного руководства со стороны тренера, актива команды и самих спортсменов. Результативность этого процесса может быть эффективной в том случае, если управление им опирается на внутренние механизмы становления и функционирования психологии коллектива.

Опыт работы лучших тренеров показывает, что путь сплочения спортсменов в единый коллектив лежит через четкую и профессиональную организацию его деятельности и отвечает следующим требованиям:

- ясно выражает общественную значимость и необходимость коллективных усилий и действий;
- обеспечивает единство целей и интересов коллектива и личности;
- побуждает к товарищеской выручке и взаимопомощи;
- четко организован с учетом индивидуального опыта спортсменов, дает им возможность проявить творчество, инициативу;
- ставит спортсмена в определенную зависимость и позицию по отношению к коллективу, заставляет заинтересованно относиться к делу и другим.

Поиск конкретных путей целенаправленного формирования и сплочения спортивного коллектива требует от тренера решения проблемы организации такой жизнедеятельности спортивного коллектива, которая ведет не только к проявлению каждым спортсменом необходимых коллективистских качеств, но и к их формированию.

Психология спортивного коллектива характеризуется общественным мнением, настроением, традициями, морально-политическими чувствами, авторитетностью отдельных спортсменов или целых групп. Поэтому тренер должен знать механизм формирования общественного мнения и традиций, уметь вовремя воздействовать на процесс их развития, а значит, добиваться быстрых результатов в сплочении коллектива.

Система мер, направленных на совершенствование взаимоотношений между тренером и учениками, зависит от знания тренером психологии спортивного коллектива.

Для улучшения взаимоотношений между тренером и спортсменами тренер должен соблюдать следующие правила:

– *уважение к личности спортсмена*; даже в самой сложной обстановке обращение к ученику должно быть предельно уважительным, тактичным, сохраняющим достоинство как личности тренера, так и спортсмена;

– *требовательность должна сочетаться с доброжелательностью*; грамотная речь, опрятный внешний вид тренера всегда воспринимаются учениками положительно, создают предпосылки здоровых, взаимно уважительных отношений.

Тренер должен постоянно развивать в себе чувство самообладания, этому помогает жесткий контроль не только своих поступков, но и мыслей, слов; нельзя принимать решения относительно поступков учеников в возбужденном состоянии – это поможет избавиться себя от множества ошибок во взаимоотношениях со спортсменами.

Стиль поведения авторитетного тренера опирается на такие присущие ему качества как умение считаться с реальными фактами, эмоциональная стабильность, самостоятельность и инициатива, привычка полагаться на свои силы, постоянная готовность принять на себя ответственность за решения и действия своих учеников, высокий профессионализм, реалистичность в суждениях.



Скорее вредны, чем полезны мелкая опека над спортсменами, споры с ними, упорство ради престижа. Важно грамотно, четко сформулировать задачу, создать необходимые условия для ее выполнения; предоставить спортсменам право на инициативное, самостоятельное и творческое решение поставленных задач – вот наиболее правильный стиль отношений в коллективе.

Если тренером допущена ошибка, унижающая достоинство ученика или коллектива в целом, надо найти в себе мужество сознаться в ней и извиниться перед спортсменами. Это не унизит авторитет тренера, а наоборот, поднимет его в глазах учеников. Естественно, нельзя часто допускать подобные ошибки.

Для установления нормального социально-психологического климата тренеру необходимо знать, что оптимизм и доброе отношение тренера ко всем спортсменам без исключения – залог хорошего настроения у всех в спортивной группе.

Главное условие поддержания нормального психологического климата в коллективе – четкое планирование всего процесса подготовки спортсменов к соревнованиям, повседневная забота о них не только во время тренировочных занятий, но и в повседневном быту.

Пристального систематического внимания требуют взаимоотношения между спортсменами различного уровня спортивного мастерства. Спортсмены старших разрядов, имеющие большой спортивный стаж и опыт выступлений в соревнованиях различного масштаба, должны являться примером для подражания не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Опора в коллективе на таких спортсменов, уважение к ним за большое трудолюбие, спортивные результаты, производственные или учебные дела – необходимое условие поддержания благоприятных отношений в коллективе. «Традиционное» мнение о том, что такие спортсмены в группе могут пользоваться привилегиями (не участвовать в уборке спортивного зала, не готовить вместе с другими места для тренировки) ошибочно, даже вредно.

Как правило, конфликтные ситуации в группе возникают по причине незнания тренером функциональных возможностей спортсмена на конкретный период подготовки к соревнованиям, отсутствия объективного анализа причин срыва выступления в соревновании. Поэтому он обязан постоянно регистрировать различные параметры всего учебно-тренировочного процесса, уметь их сопоставлять и анализировать.

Управление социально-психологическим климатом в спортивном коллективе заключается в контроле над общественным мнением, настроениями, морально-политическими чувствами, традициями и др.

Тренеру необходимо четко уяснить степень развития и направленности основных внутрикollectивных социально-психологических явлений, а именно:

- Каково внутрикollectивное мнение по основному вопросу – системе подготовки к соревнованиям?

- Что представляют собой внутрикollectивные традиции, как положительные, так и отрицательные?

- Кто из спортсменов более всего авторитетен в группе? Каковы причины истинных и особенно ложных авторитетов?

- Насколько развито чувство взаимной ответственности и помощи?

Эти вопросы выясняются путем наблюдения за поведением спортсменов в процессе тренировок и соревнований.

При планировании выделяется:

- анализ межличностных отношений между всеми спортсменами в группе;
- анализ отношений внутрикollectивной зависимости (степень развития коллектива), взаимопомощи: отношение к спортивному инвентарю в зале, манеже, на стадионе, к личным спортивным вещам; отношение групп спортсменов друг к другу; отношения между членами актива.

Основным средством развития сплоченности коллектива являются совместные учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях. При этом важно:

- четко формулировать задачи тренировочных занятий на весь спортивный сезон, на конкретный период, к конкретному соревнованию;
  - поставить перед каждым спортсменом сложную, но посильную задачу;
  - четко организовывать все учебно-тренировочные занятия;
  - создать предпосылки для взаимопомощи;
  - предусмотреть серию контрольных тренировочных занятий для оценки уровня готовности каждого спортсмена к конкретным соревнованиям;
  - обеспечить объективную и осознанную готовность каждого спортсмена к участию в конкретных соревнованиях.
- постоянно опираться во взаимоотношениях с учеником на его положительные качества.

#### *Список библиографических ссылок*

1. *Бальсевич В. К.* Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 9—10.
2. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. М., 1986. 197 с.
3. *Кашуба В. А., Ярмолинский Л. М., Хабинец Т. А.* Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов // Физич. воспитание студентов. 2012. № 2. С. 34—37.
4. *Куликов Л. М., Болотов В. М., Рыбаков В. В.* Управление подготовкой спортивного резерва в олимпийских видах спорта на региональном уровне // Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 27—31.
5. *Мелихова Т. М.* Проблема подготовки спортивного резерва // Теория и практика физической культуры. 2000. № 4. С. 35—36.
6. *Никитушкин В. Г., Кваицук П. В.* Научно-методические перспективы развития детского и юношеского спорта в Российской Федерации // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : материалы конф. М., 1999. С. 328—332.
7. *Локтев С. А.* Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции : дис. ... докт. пед. наук. Краснодар, 1994. 402 с.
8. *Воробьев Л. П.* Лёгкая атлетика : учеб. пособие. Екатеринбург, 1997. 165 с.

9. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. М., 1962. С. 9—20.
10. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., 1971.
11. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М., 1987. 110 с.
12. Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М., 1982. 128 с.
13. Жилкина М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М., 1986.
14. Гиссен Л. Д. Время стрессов. М., 1990. 192 с.
15. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М., 1980. 208 с.

*Е. М. Есенкожа, Г. А. Касен*

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЙ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ МЕДИАГРАМОТНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВЫХ КЛАССОВ

### *Введение*

Среди общих тенденций мирового развития особо значимым является переход к информационному обществу. Это общество с развитой компьютерной техникой и средствами связи. В современных педагогических исследованиях в контексте информатизации общества акцентируется внимание на использовании медиа в молодежной среде.

О формировании медиакомпетентности и о задачах медиаобразования говорит и первый Президент Республики Казахстан Н. А. Назарбаев в проекте долгосрочной программы развития образования до 2020 г. [1]. Нурсултан Абишевич Назарбаев неоднократно отмечал первостепенную задачу современной системы образования в целях интеллектуального прорыва в будущее, понимая ее как «подготовку людей, обладающих критическим мышлением и способных ориентироваться в информационных потоках» [2].

Вместе с тем, молодежная массовая культура (в том числе и экранная) оказывает неоднозначное воздействие на нравственное становление школьников. СМИ и другие массмедиа зачастую нарушают общепринятые нравственные нормы, используют различные манипулятивные технологии для воздействия на сознание зрителя, читателя.

Сегодня, когда почти каждый школьник имеет доступ к телевидению, видео, то есть неограниченный доступ к ресурсам, потокам масс-медиа, мы должны признать, что современные произведения медиакультуры (знакомящие с проявлениями агрессивности, насилия и жестокости, вспышками криминальной активности в детской и подростковой среде и т. п.) в основном не отвечают требованиям нравственности, воспитательных идеалов, общественных норм, правил поведения и наконец, возрастных особенностей потребителей, поэтому большинство из них не заслуживают широкого распространения.

Есть еще один фактор, говорящий не в пользу пассивного (некритического) потребления масс-медиа. Трудности в общении, непонимание уводят многих подростков в мир СМС, виртуальный мир сообщений. В виртуальном мире подросток и даже младший школьник находит, по его мнению, себе подобного, начинает делиться своими переживаниями, чувствами, а отношения и общение в реальном мире все больше нивелируются, ребенок замыкается в себе. Доходит и до того, что школьник начинает все свое свободное время тратить на виртуальное общение. По выражению Л. С. Зазнобиной, «старшеклассник уходит в свой информационный “кокон”, не проявляет природной любознательности» [3].

Все это негативно сказывается и на учебно-познавательной деятельности. Динамичность и скорость получения исчерпывающей информации по Интернету перерастает в стремление получить готовую информацию, так как полученная информация в виртуальном мире не требует особого анализа, затем школьник перестает проявлять поисковые умения. В учебной деятельности школьника (а зачастую и студента) подобная пассивность по отношению к информационным ресурсам приводит к трудностям, связанным с анализом полученной информа-

ции, со способностью к устным логичным обоснованным выступлениям по проблеме, с необходимостью аргументированно высказать свое отношение к изучаемому материалу.

Говоря о влиянии масс-медиа на школьников, известный российский исследователь медиакультуры Ю. Н. Усов подчеркивал: «Мироощущение современных учащихся, их нравственные убеждения зависят от каждодневного, не управляемого воспитателями воздействия массовой электронной культуры, вызывающего такие болезненные отклонения, как видеоклипизм, видеомания, видеофилия и т. д. Но в это же время открывается перспектива использования благотворных и образовательных возможностей в развитии интеллекта и эмоций на основе аудиовизуальной медиакультуры: различных видов мышления, художественно-творческой деятельности, восприятия, навыков интерпретации, эстетической оценке многообразных медиатекстов» [4]. Кроме того, чрезмерное использование медиатехнологий приводит к интернет-аддикции, когда подросток не может контролировать себя и все свободное и несвободное время тратит на Интернет.

Важным фактором преодоления такого коммуникативного противоречия между влиянием потоков масс-медиа и юной аудиторией может явиться психолого-педагогическая профилактика интернет-аддикции учащихся подростковых классов.

В настоящее время перед школами возникает необходимость профилактики интернет-аддикции подростков на основе формирования медиаграмотности, так как стремительное развитие потоков масс-медиа активно вовлекает всех детей любых возрастов в процессы дистанционного общения. Такая практика научит школьников не только критически относиться к медиаресурсам, но и узнать механизмы создания медиаматериалов (создание презентаций, видеороликов, психологических фильмов, своих сайтов, газет и т. д.).

**Степень разработанности проблемы.** Первым исследователем влияний медиа на общество стал М. Маклюэн. Содержание понятия и типологию медиа

рассматривали в своих работах Х. Просс, Х. Бонфаделли. Вопросами влияния медиасреды на личность занимались Д. Бааке, Д. Винтер, М. Кагель, В. П. Коломиец, Л. Микос, У. Сандер, Р. Хофман, Р. Фольбрехт.

Терминология российского медиаобразования основана на работах О. А. Баранова, И. В. Ваисфельда, И. С. Левшиной, О. Ф. Нечай, С. Н. Пензина, Г. А. Поличко, Ю. Н. Усова, А. В. Шарикова и обобщена А. В. Федоровым. Разработке разнообразных направлений и проблем медиаобразования посвящены многие труды отечественных авторов: Л. М. Баженова, О. А. Баранова, Е. А. Бондаренко, Л. С. Зазнобиной, С. Н. Пензина, Ю. Н. Усова, А. В. Федорова. Вопросами теории медиаобразования в России занимались Д. Бааке, С. Н. Пензин, А. В. Спичкин, Г. Тулодцки, Ю. Н. Усов, А. В. Федоров, А. В. Шариков, Б. Шорб. Российские медиапедагоги, занимавшиеся исследованиями в области профессионального и массового медиаобразования, – И. В. Жилавская, Н. В. Змановская, А. П. Короченский, Х. Нисито, А. А. Преснов.

Проблема медиаобразования (в основном в частных, отдельных аспектах, связанных с кино, прессой или телевидением) явилась объектом изучения многих отечественных и зарубежных ученых. Анализ научной литературы по медиаобразованию и медиакомпетентности позволил нам выявить в ней следующие направления:

– исследования констатирующего характера, в которых содержатся сведения о восприятии медиатекстов различными возрастными категориями (И. С. Левшина, Ю. Н. Усов, А. В. Федоров, А. В. Шариков, С. А. Шеин и др.);

– исследования общетеоретического характера, выдвигающие и анализирующие концепции, модели, методы медиаобразования и масс-медиа в целом (Л. С. Зазнобина, Л. Мастерман, С. Н. Пензин, А. В. Спичкин, К. Тайнер, Ю. Н. Усов, А. В. Федоров, А. В. Шариков, Э. Харт и др.);

– исследования, связанные с вопросами конкретной методики медиаобразования (Л. М. Баженова, О. А. Баранов, Е. А. Бондаренко, К. Бээлгэгт, Д. Бэкингам, К. Ворсноп, Д. М. Джусубалиева, Д. Консидайн,

С. Н. Пензин, Г. А. Поличко, Ю. М. Рабинович, К. Тайнер, Ю. Н. Усов, А. В. Федоров, А. В. Шариков и др.).

В Казахстане вопросами медиаобразования занимались Б. А. Абдыкаримов, Г. Б. Ахметова, Р. Ч. Бектурганова, Ж. Караев, Е. И. Машбиц, В. М. Монахов, Г. К. Нургалиева, Л. С. Ахметова.

**Объект исследования** – целостный учебно-воспитательный процесс средней общеобразовательной школы.

**Предмет исследования** – профилактика интернет-аддикций на основе формирования медиаграмотности у учащихся подростковых классов.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование программы профилактики интернет-аддикции на основе формирования медиаграмотности у подростков и экспериментальная проверка эффективности модели формирования медиаграмотности.

**Гипотеза исследования.** Если разработать модель и программу формирования медиаграмотности учащихся подростковых классов и внедрить ее в образовательный процесс школы, то медиаграмотность подростков будет формироваться на достаточном уровне и предотвратит интернет-аддикцию.

**Задачи исследования:**

– Выявить основные структурные составляющие медиаграмотности старших школьников, определить механизмы и пути влияния медиа на них.

– Разработать модель формирования медиаграмотности у подростков и программу профилактики интернет-аддикции.

– Апробировать в опытно-педагогической работе эффективность модели формирования медиаграмотности учащихся школ.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений применялись следующие **методы исследования:**

– *теоретические:* сравнительный анализ, синтез, классификация, обобщение при изучении проблемы и предмета исследования, философской и психолого-педагогической литературы;



– *эмпирические*: психолого-педагогические измерения (тестирование, наблюдение, беседа), социологические (анкетирование), статистический анализ количественных данных, контент-анализ молодежных форумов, блогов, чатов в сети Интернет.

**Научная новизна исследования:**

– уточнено содержание понятий интернет-аддикции, медиакомпетентности, медиаграмотности;

– выделены структурные составляющие медиаграмотности, а также ее показатели (знание о медиа, медиапотребление, медиакритика, медиаконструирование);

– разработана модель формирования медиаграмотности учащихся подростковых классов и программа профилактики интернет-аддикции подростков, отражающая ориентацию на ценностно-смысловое конструирование их медиапространства; определены этапы реализации модели и ее компоненты (мотивационно-целевой, содержательно-технологический, итоговый).

**База исследования** – школа-гимназия № 118 г. Алматы.

**Количество испытуемых** – 80.

***Понятия интернет-аддикции, медиаграмотности  
и профилактические программы аддиктивного поведения***

**Основные понятия и их содержательные характеристики**

*Интернет-аддикция* – феномен психологической зависимости от сети Интернет, проявляющийся в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире [5].

Термин «зависимость» был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами. Впервые предложил данный термин

в 1996 г. американский психолог Айвен Голдберг для описания непреодолимой тяги к использованию Интернета [6].

Обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. психолог, профессор Питтсбургского университета Кимберли Янг разработала и поместила на web-сайте специальный тест. Вскоре было получено около 500 ответов, авторы 400 из которых были признаны, согласно выбранному критерию, интернет-зависимыми людьми. В 1995 г. по инициативе К. Янг был организован «Центр онлайн-зависимости», на базе которого в 1997–1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD. В 1998 г. служба «виртуальной аддикции» была организована американским практикующим психологом Дэвидом Гринфилдом.

На данный момент в США и в некоторых европейских странах несколько клиник и ряд частнопрактикующих специалистов активно занимаются терапией интернет-аддикции. В 1998–1999 гг. были опубликованы первые монографии по данной проблеме.

Интернет-зависимость признана в Казахстане проблемой недавно, лет пять-шесть назад, до этого, несмотря на жалобы родителей и учителей, «увлеченность» Интернетом считалось больше достижением цивилизации. Сейчас же многие специалисты (психологи, психиатры) признают, что проблема зависимости от Интернета обрела небывалые масштабы, особенно среди школьников. Специалисты называют это социальной эпидемией.

Между тем, по подсчетам самого Минтранскома, в Казахстане количество пользователей, имеющих доступ к сети Интернет, превысило 9,4 млн человек. Цифра внушительная, если учесть, что население республики еще не приблизилось к отметке в 17 млн.

В России проблема интернет-зависимости начала изучаться также только в последнее десятилетие. Исследованием проблемы занимается в первую очередь лаборатория психологии информатизации МГУ и ее заведующий, кандидат психологических наук Александр Войскунский. Им были разработаны собственные

критерии данной зависимости. В работах по данной проблематике активно участвуют ведущие психологи России К. Ю. Галкин, В. А. Бурова, Л. О. Перезогин и др. В. Д. Менделевич выделил типы интернет-зависимых личностей. В. А. Лоскутовой были изучены особенности культурного уровня пользователей русскоязычного интернета. А. Е. Жичкиной, А. Ю. Егоровым, Н. А. Кузнецовой, Е. А. Петровой, И. В. Чудовой были исследованы особенности личности интернет-зависимых пользователей.

Интернет-зависимость, как правило, возникает в ситуациях, когда у подростка появляются какие-то нерешенные жизненные проблемы, неудовлетворенные потребности: это могут быть внутренние конфликты или сложности в отношениях с окружающими людьми. У школьников это зачастую выражается в неприятии их коллективом, непонимании, отсутствии коммуникативных способностей, заниженной самооценке.

Термин «медиа» происходит от латинского «*media*» («средство») и в современном мире употребляется как аналог термина СМК (средства массовой коммуникации и информации: печатные издания, фотографии, радио, кинематография, телевидение, видео, интернет и т. д.). Первое общепризнанное определение «*mediaeducation*» было выработано на совместном совещании сектора информации ЮНЕСКО и Международного совета по кино и телевидению в 1973 г. В психологии медиаобразование трактуется как «направление в педагогике, выступающее за изучение аудиторией закономерностей массовой коммуникации (прессы, телевидения, радио, кино, видео и т. д.)» [7].

Ведущий российский специалист Ю. Н. Усов считал, что медиаобразование – это процесс развития личности средствами и на материале средств массовой коммуникации [4]. А. В. Шариков предлагает понимать под медиаобразованием образование в области массовой коммуникации, приобщение к «тайнам и закономерностям этого чрезвычайно важного феномена» [8].

По мнению профессора А.В. Федорова, долгие годы исследовавшего сферу медиаобразования, «медиаграмотность» – развитая способность к восприя-

тию, созданию, анализу, оценке медиатекстов, к пониманию социокультурного и политического контекста функционирования медиа в современном мире, кодовых и репрезентационных систем, используемых медиа» [9].

По мнению российских и казахстанских исследователей (А. В. Федоров, Н. П. Рыжих, Л. С. Ахметова и др.), медиакомпетентность личности – совокупность ее мотивов, знаний, умений, способностей (показатели: мотивационный, контактный, информационный, перцептивный, интерпретационный/оценочный, практико-операционный/деятельностный, креативный), способствующих выбору, использованию, критическому анализу, оценке, созданию и передаче медиатекстов в различных видах, формах и жанрах, анализу сложных процессов функционирования медиа в социуме [8, 10].

Упростив и обобщив все формулировки термина, мы в нашем мини-исследовании под медиакомпетентностью будем подразумевать комплекс способностей использовать, анализировать, оценивать медиаресурсы вкупе со способностями к самостоятельному творческому социально-ответственному действию по отношению к медиа. А медиаграмотность является первой ступенькой развития уровня медиакомпетентности, то есть для ее развития необходимо формировать медиаграмотность подростков.

Рассмотрим предложенные одним из ведущих американских медиапедагогов-исследователей А. Силверблэттом так называемые «элементы медиаграмотности»:

- способность критического мышления, которая дает возможность аудитории развить независимые суждения о содержании медиа;
- понимание процесса массовой коммуникации;
- понимание воздействия медиа на личность и общество;
- развитие умений анализировать и обсуждать медиатексты;
- рассмотрение содержания медиа как «текста», который обеспечивает понимание нашей современной культуры и нас самих;

– развитие способностей получать удовольствие, понимать, и оценивать медийное содержание;

– способность принимать эффективные и ответственные решения [11].

Теперь рассмотрим классификацию развития медиаграмотности аудиторией высокого и низкого уровня, разработанную Дж. Поттером.

*Высокий уровень развития медиаграмотности:*

– выделение главного смысла медиатекста;

– анализ: выявление основных элементов медиатекста;

– сравнение: определение похожих и уникальных фрагментов медиатекста;

– оценка ценности медиатекста или его фрагмента; суждение на основе сравнения согласно определенному критерию;

– реферирование: способность создавать краткое, ясное и точное описание медиатекста;

– обобщение;

– дедукция: использование общих принципов для объяснения отдельных сведений;

– индукция: выведение общих принципов из отдельных сведений;

– синтез: способность повторно собирать элементы в новую структуру.

*Низкий уровень развития медиаграмотности:*

– слабый интеллект (в отношении решения проблемы и творческих способностей), предпочтение того, чтобы «все шло своим чередом»; слабая память, способная иногда запомнить только очень важные вещи (например, ночью перед экзаменом);

– тематическая зависимость, отсутствие проницательности, то есть непонимание того, что является важным в сообщениях; потребность в советчике, помощнике, справочнике, руководстве изучения;

– низкая терпимость к многозначности медиатекстов, неуверенность;

– слабое концептуальное дифференцирование при наличии немногих категорий для сообщений; отрицательное отношение к новым сообщениям, кото-

рые не соответствуют привычным категориям, или упрощение данного медиатекста – переброс его в самую легкую категорию;

– высокая импульсивность быстро принимаемых решений с принесением в жертву точности [12].

Приведем классификацию умений, необходимых для медиаграмотной личности, выделенных известным американским медиапедагогом С. Дж. Бэреном:

– способность и готовность сделать усилие, чтобы понять содержание медиатекста и отфильтровывать «шум»;

– понимание и уважение силы влияния медиатекстов;

– способность различать эмоциональную и аргументированную реакцию при восприятии, чтобы действовать соответственно;

– развитие компетентного предположения о содержании медиатекста;

– знание условностей жанров и способность определять их синтез;

– способность размышлять о медиатекстах критически, независимо от того, насколько влиятельны их источники;

– знание специфики языка различных медиа и способность осознавать их воздействие, независимо от сложности медиатекстов [13].

### ***Роль медиа, их влияние на психику и воспитание современных школьников***

В наше время каждый школьник имеет доступ к телевидению, видео, Интернету, многие дети играют в компьютерные игры, то есть имеют неограниченный доступ к ресурсам, потокам масс-медиа. В результате анкетирования группы школьников нами было выявлено, что в каждой семье есть компьютер, ноутбук, доступ в Интернет. При этом необходимо признать, что современные произведения медиакультуры нередко знакомят зрителей и читателей со случаями проявления агрессивности, насилия и жестокости среди школьников, вспышками криминальной активности в детской и подростковой среде. Многочисленные

сцены насилия и жестокости ребенок практически ежедневно видит на экране телевизора, узнает о них из криминальной хроники (которая, кстати, занимает второе место по количеству эфирного времени после рекламы), он играет в компьютерные игры, в которых опять-таки сталкивается с тем же. Известно, что опыт любого насилия в детстве чреват серьезными негативными последствиями для психологического самочувствия и общего развития ребенка: это расстройства эмоциональной сферы, необоснованные смены настроения, тревожность, депрессии и т. д. Вследствие недоверия к миру у школьника появляется замкнутость, наблюдаются вспышки агрессии, которые могут возникать и в случае ощущения своей незащищенности, брошенности, чувства одиночества. Наиболее часто подобные состояния возникают в так называемом переходном возрасте.

Знакомство с миром у подростков происходит не только при непосредственном общении и наблюдениях за ним, но и посредством общения с произведениями массовой культуры (фильмами, компьютерными играми, популярной музыкой и т. д.). Как известно, в произведениях медиаккультуры (кинофильмах, статьях в газетах и журналах, телепередачах, компьютерных играх и сайтах и т. д.) находят свое отражение все социальные, моральные, культурные процессы, происходящие в обществе. Именно поэтому влияние медиаресурсов на психику, воспитание школьников на всем протяжении жизни велико, особенно сильно оно в подростковый период.

Психологи утверждают, что важность подросткового периода определяется закладывающимися основами формирования моральных и социальных установок личности. Подростки наиболее восприимчивы к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях. В подростковом возрасте ребенок находится в поиске пути своего места в обществе, происходит его активное проникновение в общественную жизнь взрослых людей. С подростковым периодом связаны трудности, возникающие как у самого подростка, так и у взрослых, которые с ним общаются. Родителям

порой бывает очень нелегко сладить с подростком, который становится неуравновешенным, раздражительным, вспыльчивым. Взрослые авторитеты, еще недавно имевшие большое значение, заменяются стремлением приобрести собственный авторитет среди сверстников. В такой ситуации самые заботливые родители и педагоги нередко оказываются беспомощными. Как следствие, возникают конфликтные отношения в семье и в школе, усугубляемые зачастую непоследовательными воспитательными действиями со стороны взрослых: строгие запреты чередуются с потаканием, требования, поставленные ранее, не контролируются родителями и т. п. В этом случае у подростков формируется высокая тревожность, неуверенность в себе и т. д. И на одно из первых по значимости мест в жизни подростка выходит общение, но именно в этой сфере многие школьники испытывают значительные трудности, связанные с неприятием их в коллективе, классе, дворовой компании. Если такого рода трудность постигла ребенка (особенно в подростковом возрасте), то она превращается для него в настоящую проблему, которая тяжело переживается им, а в будущем может иметь весьма негативные последствия для всей последующей жизни. Неприятие ребенка в коллективе (в классе, во дворе и т. д.), отсутствие интереса к нему наносит жестокий удар по самолюбию, особенно в подростковом возрасте. В такие моменты многие подростки уходят «в мир SMS», виртуальный мир сообщений, так как тут найти виртуального друга, сверстника, который понимает и принимает его, оказывается проще, чем в реальном мире.

Все это негативно сказывается на учебно-познавательной деятельности, выражаясь в стремлении получить готовую информацию, так как информация, полученная в виртуальном мире, не требует особого анализа. В учебной деятельности школьника, подростка подобная пассивность по отношению к информационным ресурсам приводит к трудностям, связанным с анализом полученной информации, необходимостью аргументированно высказывать свое отношение к изучаемому материалу.



Постепенно стремление решать все возникающие конфликты при помощи силы или численного превосходства становится жизненной позицией, одним из принципов выживания в жестоком мире, убеждением, что «побеждает сильнейший», и «жизнь – это джунгли, где каждый – за себя». Подобная жизненная позиция находит свое отражение и в виртуальном мире, ведь только 17 % компьютерных игр, наиболее популярных среди подростков, не содержат сцен насилия. Преимущественно это игры спортивной тематики [14]. Остальные же игры содержат насилие и жестокость, представленную в виртуальной реальности в разной степени. И самая популярная игра «Контр Страйк», в которую играют наши старшие школьники, по негативному влиянию стоит на первом месте. Безусловно, играть в компьютерные игры с элементами насилия и совершать насилие в жизни – разные вещи. Однако несомненно и то, что интерактивное включение в процесс насилия вызывает неизбежное привыкание к нему, притупление чувства сострадания. Ведь в виртуальном мире ничего не стоит выстрелить в человека из пистолета или автомата, взорвать его гранатой, разрезать электропилой, разнести на части бомбой и т. д.

Последствия показа сцен насилия и жестокости, агрессии по телевидению, в кино, в компьютерных играх описываются психологами, педагогами, социологами, криминалистами. К ним относятся и рост подростковой преступности, и агрессия в молодежной среде, и подражание увиденным сценам и т. д. Психологи отмечают, что по данным проведенных ими опросов учителей средних школ, современные дети стали меньше играть и больше драться, причем очень жестоко, агрессивность детей заметно возросла. Исследования, проведенные Н. Брушлинской, показали, что регулярный просмотр экранных сцен насилия приводит к тому, что у 43,3 % опрошенных отмечается снижение порога чувствительности к жестокости; у 43 % – стимулирование агрессивно-насильственного поведения самого телезрителя; 42,4 % – обесценивание человеческой жизни и нравственных ценностей [15].

Стихийный опыт общения с произведениями медиакультуры, достаточно стойкие медийные предпочтения с установкой на развлечения, невысокий уровень интереса к чтению – все это ведет к снижению интеллектуального уровня школьников, формирует поверхностное медиавосприятие школьной аудитории.

Если обобщить вышесказанные отрицательные моменты влияния потоков масс-медиа на старших школьников, то они таковы:

- Современные произведения медиакультуры то и дело знакомят зрителей и читателей со случаями проявления агрессивности, насилия и жестокости среди школьников, вспышками криминальной активности в детской и подростковой среде, что вызывает привыкание к сценам жесткости, насилия, снимает психологические барьеры в отношении противозаконных действий.

- Школьники играют в многочисленные компьютерные игры, в которых они также сталкиваются с многочисленными сценами насилия и жесткости, а опыт любого насилия в детстве чреват серьезными негативными последствиями для психологического самочувствия и общего развития ребенка. Вследствие недоверия к миру у школьника появляются замкнутость, наблюдаются вспышки агрессии.

- Все школьники имеют неограниченный доступ к Интернету, а через него – к разным фильмам, порнофильмам, видеоклипам и видеороликам. Огромное количество времени они проводят в социальных сетях. Все это негативно сказывается на учебно-познавательной деятельности, выражаясь в стремлении получить готовую информацию, не требующую особого анализа.

«Медианасилие все сильнее проникает в российское общество, где на практике не существует ни эффективной системы возрастных рейтингов для просмотра и продажи аудиовизуальной продукции, ни системы контроля по отношению к демонстрации сцен насилия на экране» [16]. То же самое можно сказать о казахстанском обществе. К тому же сегодня очень трудно представить себе ситуацию, при которой эффективно работали бы запреты на просмотр детьми и подростками определенных фильмов, программ или на продажу компьютер-

ных игр с компонентами насилия и жестокости, поскольку любой фильм, сайт или компьютерная игра, как правило, без них не обходятся.

Наиболее действенным путем решения проблемы, на наш взгляд, является профилактика интернет-аддикции на основе формирования медиаграмотности, развитие умения школьников самостоятельно критически оценивать различные медиаресурсы (телепередачи, фильмы, интернетные сайты и т. д.); пробуждение их способности к восприятию и аргументированной оценке получаемой информации. Обучение «грамотному» чтению медиатекстов и их критическому осмыслению, на наш взгляд, может способствовать адекватной оценке сцен насилия, свидетелями которых являются школьники на экране и в жизни.

Умение критически оценивать медиаресурсы предоставляет юной аудитории возможность получить новые знания о механизмах интеллектуального освоения мира и о его основных закономерностях, развить мыслительные умения высокого уровня, передает чрезвычайно значимые для современного человека и общества ценности, такие как открытость, ответственность, честность, толерантность и многие другие. Особое значение развитие критического осмысления экранных медиаресурсов, формирование медиакомпетентности приобретает в подростковом возрасте, так как именно на данном этапе значительно активизируется интерес ребенка к различным средствам массовой информации, возникает необходимость в их самостоятельном осмыслении, связанном с выработкой собственной позиции и определением ценностного содержания, увиденного и услышанного на экране.

### **Профилактические программы аддиктивного поведения**

Профилактика – термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и устранение факторов риска.

Важнейшей составной частью всех профилактических мероприятий является формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни.

Выявление наиболее важных социальных факторов, оказывающих провоцирующее воздействие на человека, может значительно облегчить непосредственное их устранение или сведение до минимума. Например, это может быть оказание своевременной материальной помощи малообеспеченным или многодетным семьям, психологическая коррекция зависимых состояний, соблюдение всех социальных гарантий, а также совместная работа по предупреждению ряда форм зависимого поведения.

В настоящий момент в различных социальных учреждениях обеспечение профилактической работы по проблеме зависимостей сводится в основном лишь к чтению лекций, то есть к сообщению информации о вреде, наносимом зависимым поведением. Несмотря на то, что такая информация, скорее всего, является полезной при ее грамотной подаче, только лекторско-просветительная работа не решит проблему. В целях предупреждения развития зависимого поведения необходимо целенаправленно формировать личностное сопротивление к приему вредных для здоровья веществ, чувство меры при взаимодействии с компьютером, развивать экзистенциальный комплекс базовых социальных умений, формировать автономное ответственное поведение, подразумевающее ответственный выбор подростками способов удовлетворения своих потребностей и решения проблем. Требуется специальная организация молодежи в приобретении такого опыта, а, следовательно, и соответствующего обеспечения. В отношении терапии интернет-аддикции высказываются мнения о пользе когнитивно-поведенческой психотерапии, которая должна включать когнитивное реструктурирование использования Интернета, поведенческие упражнения, провокационную терапию, когда пациент остается вне Сети всё больше и больше времени [17]. Другие исследователи предполагают, что обучения и тренинги по поводу риска интернет-аддикции могут облегчить многие проблемы, связанные с влия-

нием Интернета. И наконец, когда появится достаточное количество работ в области нейрoхимии поведенческих аддикций, возможно, будут разработаны схемы использования психотропных препаратов в сочетании с другими стратегиями, которые в настоящее время с успехом применяются при лечении химических зависимостей и патологического гемблинга. Назначение антипсихотических и антидепрессивных препаратов уже сейчас должно быть обязательным в случае наличия коморбидной психопатологии, которая встречается достаточно часто.

В качестве одного из профилактических мероприятий представляется полезным вывешивание на различных сайтах в режиме онлайн диагностических опросников и шкал (которые разработаны почти для всех форм кибераддикций), чтобы пользователи Сети могли самостоятельно определить степень своей интернет-зависимости.

Важным условием в организации работы с интернет-зависимыми подростками является диагностическое исследование их предрасположенности к зависимости от компьютера. Для этого необходимо выявить уровень осознания ими проблемы. Диагностика осуществляется в процессе беседы с учащимися. Среди них можно выделить три группы риска:

- слабая;
- умеренная;
- высокая (ярко выраженная).

К первой группе относятся типы рассуждений о компьютерной зависимости, исходящие из первого и второго уровней проявления (табл. 1). Например, подросток знает о существовании людей, испытывающих зависимость от компьютера, и излишне эмоционально реагирует на любые темы, связанные с этим.

**Уровни проявления зависимости от компьютера и методы ее профилактики**

Уровни проявления	Признаки предрасположенности к интернет-зависимости	Методы профилактики
Внешнее окружение	Знает о существовании зависимости от компьютера	Информирование о вреде чрезмерного увлечения компьютером
Поведение	Эмоциональная реакция на компьютер и компьютерные игры	Техники, обучающие социальному взаимодействию
Способности	Знает о причинах повышенного увлечения компьютером других людей	Техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания
Ценности и убеждения	Думает о компьютере как о единственном способе решения личностных проблем	Техники, формирующие новые ценности
Идентичность	Рассуждает о компьютере как о самой главной сфере своей жизни	Техники, формирующие мировоззрение
Духовность	Рассуждение о своем зависимом от компьютера образе жизни позиции мистики и предназначения	Экзистенциальная психотерапия

Ко второй группе относятся суждения подростка о компьютере и обо всем, что с ним связано (например, о компьютерных играх), с позиции их функционального использования. На этом этапе он умеет пользоваться компьютером, Интернетом, знает компьютерные сайты, разбирается в компьютерных играх, знает, где их можно достать (купить, обменять и т. д.). К сожалению, наряду с пользой таких знаний, это может привести юношу к незаметному втягиванию в виртуальную реальность.

Третью группу риска составляют подростки, считающие свою явную зависимость от компьютера нормой жизни. Для них характерны рассуждения типа: «Скоро в связи с быстрым развитием компьютерных технологий люди совсем откажутся от живого общения и будут жить в виртуальном мире».

Профилактика отклоняющегося поведения (в том числе и зависимости от компьютера) предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации.

В целом принято выделять первичную, вторичную и третичную профилактику. *Первичная профилактика* направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Она может широко проводиться среди учащихся юношеского возраста. Задача *вторичной профилактики* – раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с группой риска, то есть с юношами, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время. *Третичная профилактика* решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Она также должна быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением.

Суть профилактики может состоять в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера.

При интернет-зависимости можно рекомендовать подростку, который прежде всего сам хочет избавиться от аддикции, полностью исключить посещение чатов. Консультирование может затрагивать более глубокие проблемы учащегося, которые часто сосуществуют рядом с интернет-зависимостью (например, социальные фобии, расстройства настроения и др.).

### ***Опытно-педагогическая работа по выявлению уровня интернет-аддикции и медиаграмотности учащихся подростковых классов***

#### **Модель сформированности медиаграмотности подростков и организация мини-исследования по выявлению уровня интернет-аддикции**

Для оценки уровня развития медиаграмотности А. В. Федоровым были разработаны следующие показатели (в дальнейшем они найдут отражение в нашей модели сформированности медиаграмотности:

- мотивационный (характеризует причины контактов с медиа);
- информационный (характеризует уровень знаний по теории медиа и медиакультуры);
- перцептивный (характеризует адекватность восприятия медийного воздействия (медiateкста));
- контактный (характеризует частоту взаимодействия с медиа);
- интерпретационный/оценочный (характеризует способности к анализу, оценке и критике медiateкстов и медийных воздействий);
- практико-операционный (характеризует практические умения самостоятельного создания медiateкстов различных видов и жанров);
- креативность (характеризует уровень творческого начала в различных видах деятельности, связанных с медиа).

Выше мы охарактеризовали крайние точки сформированности медиакомпетентности у школьников – ее адаптивный и креативный уровни. Представим их наглядно (табл. 2).

В целях выявления уровня сформированности медиаграмотности и уровня интернет-аддикции учащихся старших классов нами было проведено соответствующее мини-исследование, состоящее из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. Общая выборка мини-исследования – 80 школьников – учащихся 9-х классов средней школы № 118.

Нами была разработана анкета, состоящая из 22 вопросов, ориентированных на диагностику показателей медиакомпетентности старших школьников и уровня их интернет-аддикции (см. табл. 1).

Констатирующий и контрольный этапы нашего мини-исследования предполагали заполнение вышеназванной анкеты, которая для выявления исходного состояния имела закрытую форму (то есть готовые ответы для выбора), а при использовании во время контрольного среза предполагала открытое использование (написание вариантов ответов самими учащимися).



Таблица 2

**Модель сформированности медиаграмотности учащихся старших классов**

Показатели медиаграмотности	Содержание показателей медиаграмотности	Уровни сформированности медиакомпетентности			
		Адаптивный	Репродуктивный	Эвристический	Креативный
2	3	4	5	6	7
Мотивационный	Мотивы контакта с медиа и медиатекстами: жанровые, тематические, эмоциональные, гносеологические, гедонистические, психологические, моральные, интеллектуальные, эстетические, терапевтические и др.	Жанровые, тематические и эмоциональные мотивы контакта с медиаимедиатекстами	Жанровые, тематические, эмоциональные, гносеологические и гедонистические мотивы контакта с медиа и медиатекстами	Жанровые, тематические, эмоциональные, гносеологические, гедонистические, психологические и моральные мотивы контакта с медиа и медиатекстами	Жанровые, тематические, эмоциональные, гносеологические, гедонистические, психологические, моральные, интеллектуальные и эстетические мотивы контакта с медиа и медиатекстами
Информационный	Знания терминологии, теории и истории медиакультуры, процесса массовой коммуникации	Только терминологии	Терминологии и теории медиакультуры	Терминологии, теории и истории медиакультуры	Терминологии, теории, истории медиакультуры, процесса массовой коммуникации
Перцептивный	Способности к восприятию медиатекстов	Низкие	Средние	Достаточные	Высокие

Оценочный	Умения анализировать, оценивать и подвергать критике медиатексты и медийные воздействия	Умения анализировать медиатексты и медийные воздействия	Умения анализировать и оценивать медиатексты и медийные воздействия	Умения анализировать, оценивать и подвергать критике медиатексты и медийные воздействия	Умения анализировать, оценивать, подвергать критике и находить слабые места в медиатекстах и медийных воздействиях
Деятельностный	Умения выбирать те или иные медиа и медиатексты, создавать, распространять собственные медиатексты, умения самообразования в медийной сфере	Выбирать медиатексты	Выбирать медиатексты и создавать презентации	Выбирать медиатексты, создавать презентации и распространять их	Выбирать медиатексты, создавать, распространять собственные медиатексты, учиться новому в медиасреде
Креативный	наличие творческого начала в различных аспектах деятельности (перцептивной, игровой, художественной, исследовательской и др.), связанной с медиа	Творчество только в игровой медиатеатральности	Творчество в перцептивной и игровой видах медиатеатральности	Творчество в перцептивной, игровой и художественной видах медиатеатральности	Творчество в перцептивной, игровой, художественной и исследовательской видах медиатеатральности

Формирующий этап предполагал разработку и апробацию краткосрочной медиаобразовательной программы в 9-х классах. Программа состояла из практико-ориентированного элективного курса, названного нами «Первые шаги в мире медиа», и интегрированных в классные и психологические часы уроков самопознания и литературы медиаобразовательных заданий.

Практико-ориентированный элективный курс «Первые шаги в мире медиа» был рассчитан на 40 часов и должен был способствовать развитию знаний о медиа, умений медиапотребления, медиакритики и медиаконструирования.

По нашему предположению, медиаобразовательная программа в целом должна была повысить уровень критического восприятия информации из масс-медиа и развить у школьников способность создавать самостоятельные медиа-продукты.

Основные разделы курса касались изучения таких ключевых понятий медиаобразования как «агентства медиа», «категории медиа», «технологии медиа», «язык медиа», «репрезентации медиа» и «аудитория медиа». Практическая часть курса была направлена на подготовку и создание учащимися медиатекстов на заданную тему, коллективное обсуждение и оценку произведений медиакультуры, использование современных компьютерных программ для создания новых медиа-продуктов и др.

Медиаобразовательные задания, интегрированные в классные и психологические часы, касались проблем медиакультуры, медиавосприятия, создания медиа-сценариев, обсуждения проблем и перспектив развития сферы медиа и т. п.

Медиаобразовательные задания, интегрированные в уроки самопознания и литературы, основывались на контенте данных занятий по программе 9-х классов средней школы и были направлены на коллективные просмотры с последующим анализом и оценкой программ, видеороликов и экранных медиатекстов (фильмов, телепередач, интернет-сайтов).

### **Результаты мини-исследования на выявление уровня сформированности медиаграмотности и интернет-аддикции у подростков**

На первый вопрос анкеты («Откуда вы получаете большую часть информации?») респонденты в своих предпочтениях отметили Интернет и телевидение (рис. 1). Исходя из этих результатов, мы в нашем мини-исследовании уровня сформированности медиаграмотности старших школьников ориентировались на три направления: 1) медиаграмотность в сети Интернет (социальные сети, про-

вокационные сайты и т. д.); 2) медиаграмотность в видео- и медиакультуре (ТВ, кино, шоу-программы, видеоролики и т. д.); 3) медиаграмотность в аудио- и медиакультуре (радио, современная музыка и т. д).

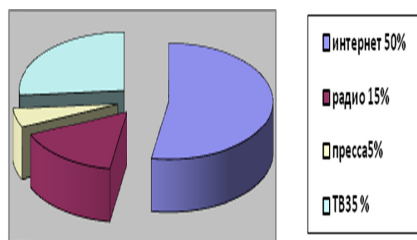


Рис. 1. Медиапредпочтения девятиклассников

На вопрос о регистрации в соцсетях большинство девятиклассников отметили такие социальные сети как «ВКонтакте», «Аскми», «Мой мир». Это говорит о том, что старшие школьники больше времени тратят на виртуальное общение. Также среди любимых кинофильмов в данных классах на первых местах стоят фильмы ужасов «Пила», «Хостел», «Пункт назначения», «Ходячие мертвецы». Преобладание сериалов («Интерны», «Универ», «Вузеры») над художественными фильмами свидетельствует о низком уровне медиакультуры школьников и их умения оценивать медиаматериал. На вопрос о стремлении больше узнать о методах получения информации 65 % респондентов ответили «нет», соответственно, только 35 % учащихся отметили «да», что также говорит об отсутствии желания и умений самообразования в медийной среде. Мы не будем подробно останавливаться на анализе вопросов анкеты.

Обобщив все сведения, полученные в результате обработки анкеты и занеся их в карту обработки, составленную в соответствии с моделью сформированности медиаграмотности школьников, мы получили следующее распределение учащихся по уровням: адаптивный уровень – 37,68 %, репродуктивный уровень – 35,73 %, эвристический уровень – 14,86 %, креативный – 11,73 % (рис. 2). Эти

показатели говорят о преобладании низкого (адаптивного и репродуктивного) уровня медиаграмотности у учеников 9-х классов средней школы, что свидетельствует о необходимости формирования этого комплекса способностей. Таким образом, результаты констатирующего этапа мини-исследования показали недостаточную сформированность медиаграмотности среди учащихся 9-х классов (рис. 2).

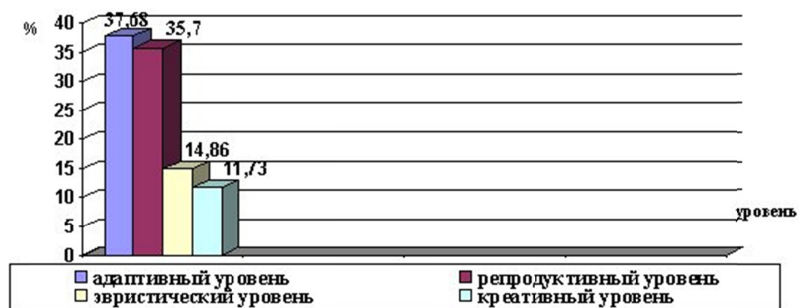


Рис. 2. Уровень сформированности медиаграмотности учащихся 9-х классов (констатирующий этап)

Дальнейшая работа строилась нами с учётом необходимости гармоничного формирования всех показателей медиаграмотности учащихся.

Напомним, что на формирующем этапе нами была разработана и апробирована краткосрочная медиаобразовательная программа для 9-х классов, которая предполагала 40-часовое прохождение практико-ориентированного курса «Первые шаги в мире медиа». В течение трех недель по два часа в день учащиеся 9-х классов посещали занятия, повышающие уровень их знаний о медиа, развивающие умения медиапотребления, медиакритики и медиаконструирования; для них проводились тренинги на улучшение коммуникативных навыков общения и т. д.

Формирующий этап мини-исследования дал позитивную динамику показателей медиаграмотности, о чем свидетельствуют результаты контрольного среза в итоге прохождения медиаобразовательной программы.

Распределение по уровням сформированности медиаграмотности стало следующим: адаптивный – 13,67 % учащихся (что на 24,01 % ниже, чем в исходном срезе), репродуктивный – 24,98 % (на 10,72 % ниже, чем в исходном срезе), эвристический – 32,48 % (динамика повышения на 17,62 %), креативный – 28,86 % (динамика повышения на 17,13 %) (рис. 3).

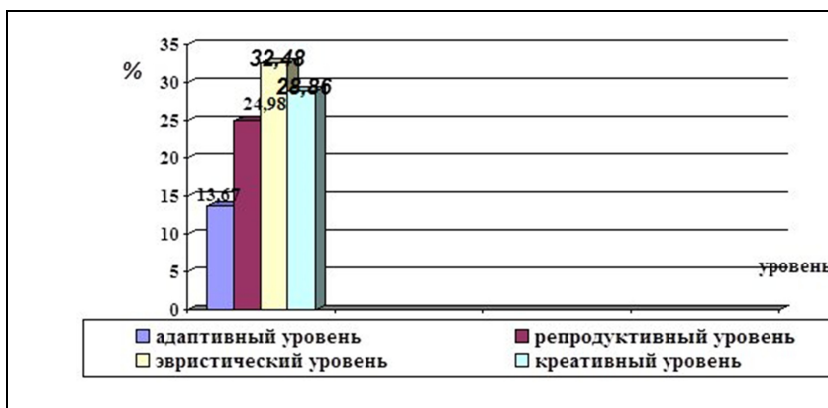


Рис. 3. Уровень сформированности медиаграмотности учащихся 9-х классов (контрольный этап)

Проанализировав динамику уровня сформированности медиаграмотности до и после формирующего этапа, можно увидеть некоторую закономерность: если на адаптивном уровне до прохождения медиаобразовательной программы было выявлено большое количество учащихся, то после данной работы существенная часть учеников (24 %) повысила свой уровень. Закономерное увеличение количества учащихся на эвристическом и креативном уровнях сформиро-

ванности медиаграмотности (примерно на 17 %) объясняется их высоким интеллектуальным потенциалом.

Таким образом, в результате прохождения медиаобразовательной программы у учащихся 9-х классов СШ № 118 можно наблюдать некоторое повышение уровня знаний о медиа, умений медиапотребления, медиакритики и медиаконструирования, уровня критического восприятия информации из масс-медиа, способности создавать самостоятельные медиапродукты. Мы можем констатировать повышение уровня медиаграмотности учащихся данной категории, что свидетельствует о возможностях специалистов сферы образования в области формирования необходимых для учащихся качеств.

### *Заключение*

Профилактика интернет-аддикции на основе формирования медиаграмотности в школе не исчерпывает всей проблемы влияния потоков масс-медиа на психику школьников. На сегодняшний день должны быть введены различные виды цензуры на потоки медиа, так как практически каждый человек, независимо от возраста, имеет неограниченный доступ к различным ресурсам. Также необходима глубокая и дальнейшая работа по формированию медиакомпетентности у подростков, в процессе которой им будут даваться глубокие знания в области медиаобразования, информатики; необходима также работа педагога-психолога, социального педагога, учителей-предметников по формированию медиакомпетентности, тренинги по формированию коммуникативных умений и т. д.

Решением этой проблемы, по-нашему мнению, может стать привлечение школьников к художественно-досуговой, творческой деятельности на медиаматериале, организация работы киноклуба, кинофакультативных занятий, просветительских занятий, посвященных Интернету, компьютерным играм и т. п. Формирование навыков критического восприятия телеинформации, умения ана-

лизировать, оценивать потоки масс-медиа невозможно без творческого отношения к этому процессу всех специалистов сферы образования.

В целях формирования медиаграмотности учащихся рекомендуем учителям, классным руководителям, вожатым, социальным педагогам и школьным психологам использовать различного рода занятия и внеаудиторные формы деятельности (в том числе досуговые), например:

- разработка сценариев и мини-сценариев произведений медиакультуры;
- деловые игры по подготовке и созданию учащимися медиатекстов на заданную тему;
- создание афиш, газет, рекламных проспектов определенной тематики;
- съемка собственных учебно-популярных и творческих фильмов с использованием современных компьютерных программ;
- коллективное обсуждение произведений медиакультуры с целью развития у аудитории творческой активности;
- составление рассказов от имени героев (одушевленных или неодушевленных), фигурирующих в медиатексте, и т. д.;
- составление собственных сценариев;
- коллективные просмотры и обсуждение программ, видеороликов и экранных медиатекстов (фильмов, телепередач, интернет-сайтов).

#### *Список библиографических ссылок*

1. Проект долгосрочной программы развития образования до 2020 года. Астана, 2008. С. 4.
2. Казахстан в посткризисном мире: интеллектуальный прорыв в будущее : лекция президента Республики Казахстан Н. А. Назарбаева. Алматы, 2009. С. 20.
3. *Зазнобина Л. С.* Медиаобразование в школе: как же выжить в мире СМИ? URL: [www.mediaeducation.ru](http://www.mediaeducation.ru) (дата обращения: 28.04.2015).
4. *Усов Ю. Н.* Основы экранной культуры // Искусство в школе. 2005. № 6. С. 73—78.



5. *Eppright T., Allwood M. et al.* Internet addiction: a new type of addiction? // *Modern medicine*. 1999. Vol. 96. № 4. P. 133—137.
6. Современный психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М. ; СПб., 2007. 490 с.
7. *Рыжих Н. П.* Развитие медиакомпетентности студентов педагогического вуза на материале экранных искусств : учеб. пособие. Таганрог, 2008. 232 с.
8. *Шарилов А. В.* Так что же такое медиаобразование? // *Медиаобразование*. 2005. № 2. С. 75–81.
9. *Федоров А. В.* Развитие медиакомпетентности и критического мышления студентов педагогического вуза. М., 2007. 616 с.
10. *Ахметова Л. С.* Гендер, медиаграмотность и медиаобразование : проблемы и перспективы // *Гендерные аспекты социальной модернизации общества : материалы междунар. науч.-практ. конф.* Алматы, 2011. С. 287–291.
11. *Silverblatt A.* Media Literacy. Connecticut ; L., 2001. 449 p.
12. *Potter W. J.* Media Literacy. L., 2001. 423 p.
13. *Федоров А. В.* Медиаобразование в зарубежных странах. Таганрог, 2003. 238 с.
14. *Федоров А. В.* Дети и медийное насилие: проблемы и тенденции. Saarbrücken, 2010. 376 с.
15. *Брушлинская Н.* Насилие на телеэкране и в жизни // *Российская Федерация сегодня*. 2002. № 6. С. 54.
16. *Федоров А. В.* Права ребенка и проблема насилия на российском экране. Таганрог, 2004.
17. *Davis S. A.* A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // *Computers in Human Behavior*. 2001. Mar. Vol. 17. No. 2. P. 187–195.

*Т. В. Кушнарёва, Н. О. Макарова*

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

### *Введение*

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [1]. Таким обра-

зом, вопросы здоровьесбережения оказываются на стыке таких научных дисциплин как медицина, физическая культура, психология и т. д.

Понятие психического здоровья широко разрабатывалось в рамках гуманистического направления психологии такими авторами как К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл и др. Так, А. Маслоу провозгласил основным критерием здоровья «полную актуализацию возможностей человека», или «самоактуализацию». Им же были выделены основные характеристики самоактуализирующихся людей, среди которых важное место занимает креативность или способность к творчеству.

В настоящее время креативность является важнейшим качеством будущих специалистов, повышающим их конкурентноспособность и расширяющим возможность самореализации, а следовательно, непосредственно влияющим на состояние здоровья в полном смысле этого слова.

Одним из важнейших предметов в высшем профессиональном образовании, решающим оздоровительные задачи, является физическая культура. Потенциал данного курса с точки зрения укрепления физического здоровья исследуется давно, существуют как традиционные, так и новаторские методики, подтвердившие свою эффективность в работе над улучшением показателей физического здоровья и развития физических качеств. В последнее время широкое распространение получило использование восточных систем оздоровления, в том числе йоги, для решения задач физической культуры [2–7]. Однако использование средств физической культуры в целом и фитнес-йоги в частности для совершенствования психического здоровья получило не столь широкое распространение, тогда как, с нашей точки зрения, потенциал фитнес-йоги для решения подобных задач очень широк.

Ранее нами была рассмотрена возможность применения фитнес-технологий для развития креативности в рамках занятий физической культурой и были показаны возможности применения таких направлений как аэробика, пилатес и фитнес-йога для развития творческих способностей [8]. В частности,

фитнес-йога помогает достичь единства физической, эмоциональной и интеллектуальной составляющих личности, снижает уровень стресса, а также определенным образом влияет на активность полушарий мозга.

На данный момент существуют противоречия между потенциальной возможностью использования фитнес-йоги для развития креативности (а не только для решения задач укрепления физического здоровья) и отсутствием научных исследований по данному вопросу, а также между необходимостью использования разнообразных инструментов личностного развития в высшем профессиональном образовании и недостатком методических разработок о применении физической культуры для развития творческих способностей студентов.

Данные противоречия позволили сформулировать **цель исследования** – теоретическое обоснование и экспериментальное исследование возможности применения фитнес-йоги для развития креативности студентов.

В основу исследования была положена **гипотеза**, согласно которой занятия фитнес-йогой по специально разработанной методике являются эффективным средством развития креативности студентов.

**Задачи исследования:**

- провести анализ научной литературы по вопросу понятия креативности, методов ее тестирования и развития в высшей школе;
- изучить существующие методики адаптации упражнений йоги для занятий физической культурой;
- создать методику занятий фитнес-йогой, которая будет сочетать в себе оздоровительные эффекты и развитие креативности;
- провести апробацию данной методики;
- проанализировать полученные данные с помощью методов математической статистики.

**Объектом исследования** является развитие творческих способностей в высшем профессиональном образовании. **Предмет исследования** – применение

фитнес-йоги в рамках занятий физической культурой для развития креативности студентов.

***Креативность: понятие, методы определения  
и развития в высшей школе***

Креативность (*от англ. create – создавать, творить*) – творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к принятию и созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления [9]. В рамках гуманистической психологии творческие способности являются одним из важнейших условий здоровья человека. Так, А. Маслоу отмечает, что «способность к творчеству почти тождественна душевному здоровью, самоактуализации и “человечности”» [10]. С этой творческой способностью связаны такие характеристики, как гибкость, непосредственность, смелость, готовность допускать ошибки, открытость и скромность. По мнению К. Роджерса, продукты творчества (идеи, проекты, действия) и творческий образ жизни появляются у человека, который живет «хорошей жизнью» [11]. Творческие люди стремятся жить конструктивно и адаптивно в своей культуре, в то же время удовлетворяя собственные самые глубокие потребности. Они способны творчески, гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям окружения.

Многие отечественные и зарубежные ученые (Д. Б. Богоявленская, Я. А. Пономарёв, Н. В. Дружинин, Е. П. Ильин, Г. Ю. Айзенк, Ф. Баррон, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Г. Грубер, А. Маслоу, С. Медник, Р. Стенберг, Р. Е. Тафель, Е. Торранс и др.) исследовали вопросы креативности, однако несмотря на достаточно большое количество теоретических и практических разработок данного вопроса, единой целостной теории креативности в настоящее время не существует.

Одной из основных проблем в исследованиях, связанных с креативностью, является вопрос диагностики творческих способностей.

Л. Л. Черкасова приводит наиболее полный перечень современных методик, применяемых для оценки креативности [12]. Множество таких методов может быть разделено на несколько групп. Одна из них включает в себя подходы, направленные на изучение дивергентного мышления (метод творческого мышления, который заключается в поиске множества решений одной и той же проблемы). Дивергентное мышление исследуется с помощью заданий, где респондентам необходимо генерировать идеи в ответ на вербальный или фигуральный стимул. Эти идеи затем оцениваются по четырём основаниям – оригинальность (редкость ответа), количество придуманных ответов, гибкость (насколько придуманные идеи различны между собой) и степень проработки ответов (насколько они применимы к реальности). К данному классу могут быть отнесены следующие широко известные методики: тест креативности Дж. Гилфорда, тест креативности Е. Торренса.

Следующая группа методов была разработана для оценки конвергентного мышления или получения возможности сузить количество возможных решений проблемы с помощью логики и имеющихся знаний. Тест вербальной креативности С. Медника может быть примером такого рода методик. В тесте даны три слова, и респондентам необходимо предложить одно, объединяющее данные.

Л. Л. Черкасова также упоминает другие группы методов: те, в которых респондентам предлагается что-то изобразить; применяемые для оценки креативного поведения; те, что позволяют исследовать свойственное человеку поведение, связанное с креативной деятельностью, которое подвергается влиянию социально-культурного контекста (демографии, религиозности, этнической самобытности, ценностей).

В рамках нашего исследования был проведен анализ существующих тестов на креативность для определения соответствия следующим требованиям:

- пригодность для исследуемой группы участников эксперимента (студенты первого курса);

- возможность получить разностороннюю информацию о творческих способностях испытуемых;
- удобство проведения и экспрессный характер (для адекватного включения их в занятие по физической культуре в большой группе студентов).

Из существующих методик были исключены тесты, адаптированные для других возрастов (обычно это дети/подростки) или требующие значительного времени на подготовку и высокой психологической компетенции человека, проводящего исследование.

В результате были выбраны следующие методики:

– Тест невербальной креативности Торренса в адаптации Н. А. Воронина [13].

– Тест вербальной креативности Медника в адаптации Н. А. Воронина [14].

Тесты креативности, адаптированные Н. А. Ворониным, проводились среди менеджеров 25–30 лет, но в методике указан способ обработки результатов для группы, отличной от исследованной. В соответствии с этими рекомендациями по результатам исследования были составлены атласы типичных ответов для группы исследуемых – это студенты 17–18 лет.

В ходе данной научно-исследовательской работы важным представлялось изучить существующие методы развития креативности в высшей школе. Анализ научной литературы по вопросам развития креативности студентов вузов показал, что эта тема в настоящее время активно разрабатывается в разных областях знания.

Ряд современных исследований посвящен развитию креативности студентов технических вузов [15–17]. Так, одним из средств развития креативности является создание специальной образовательной среды. Этому посвящены работы Е. В. Леоновой и Н. П. Пучкова, где в качестве таких сред выступает олимпиадное движение и национальные исследовательские университеты [16, 17]. Н.

И. Куприянычева предлагает использовать творческие задачи как средство развития креативности студентов инженерных специальностей [15].

П. Г. Сергиенко изучает вопросы развития креативности у будущих композиторов в процессе обучения в музыкальном вузе и предлагает специфические творческие задания и методы тестирования данных способностей [18]. Т. Л. Калачева предлагает методические приемы развития креативности будущих юристов в процессе изучения дисциплины «Гражданское право» [19]. Среди них олимпиады, студенческие конкурсы и конференции, студенческие научные кружки и т. д. Т. В. Тюленева и А. В. Галкина исследуют вопросы формирования лингвистической креативности студентов, предлагая современные методики диагностики лингвистической креативности и условия ее развития [20, 21].

Большинство изученных нами методик развития креативности в вузе касаются в первую очередь специальных предметов и затрагивают интеллектуальную составляющую личности. Однако, с нашей точки зрения, общеобразовательные предметы, такие как физическая культура, также несут в себе большой потенциал развития креативности, ведь творческие способности являются общими, фундаментальными способностями личности. Между отдельными сторонами развития человека (умственной, физической, нравственной) существуют внутренние взаимосвязи, и именно занятия по физической культуре способны полноценно интегрировать интеллектуальные, физические и эмоциональные стороны личности [22].

На данный момент проблема развития творческих способностей средствами физической культуры разрабатывается Т. Н. Березиной и Е. В. Смелковой. Т. Н. Березина, исследуя творческие способности в показателях дивергентного мышления и вербальной продуктивности, показала корреляционную связь между интегральной способностью к координации движений (равновесием) и некоторыми показателями дивергентного мышления (гибкостью его и продуктивностью), а также общей вербальной продуктивностью у взрослых людей (студентов-заочников). При более развитой координации движений выше показатели

гибкости и продуктивности мышления. Эта закономерность может быть использована для разработки тренингов и специальных занятий, направленных на развитие мышления через тренировки физических способностей [23]. Е. В. Смелковой изучено влияние занятий физической культурой (аэробикой) на развитие творческих способностей у студентов. В ее исследовании отмечена важная роль взаимосвязи физического и эстетического воспитания как средства развития творческого мышления, а наиболее удачными формами такой взаимосвязи, по мнению автора, являются учебные занятия и внеаудиторная работа по аэробике. Они построены на основе танцевальных движений под музыку, направленных на совершенствование физической природы человека, и представляют собой сплав музыки, танца, движения. Занятия аэробикой всегда эмоционально окрашены, эстетичны и являются притягательными. Так, по результатам проведенных опросов, 89 % девушек ставят аэробику на первое место среди остальных видов спорта учебной программы [24].

Таким образом, понятие креативности, ее развитие и диагностика в настоящее время широко разрабатываются в психологии и педагогике. Создаются и адаптируются новые методики измерения творческих способностей, внедряются курсы для развития креативности, в том числе в вузах. В основном развитие креативности студентов происходит в рамках специальных дисциплин, но есть разработки, касающиеся применения физической культуры для развития творческих способностей учащихся в высшей школе.

### ***Фитнес-йога как средство развития креативности студентов***

Оздоровительный потенциал фитнес-йоги в настоящее время подтвержден многими исследованиями. В ходе нашего эксперимента мы опирались на рекомендации Е. К. Гильфановой [3], О. И. Силантьевой [6] и Л. В. Митенковой [4] по адаптации упражнений йоги для специальных медицинских групп. Однако для развития творческого потенциала средствами фитнес-йоги мы внесли в содержание и структуру занятий некоторые изменения.



Во-первых, в программу были включены упражнения йоги, которые не входят в другие системы физического развития, а потому не знакомы участникам программы – разнообразные балансы, скручивания, необычные положения рук и т. д. Как отмечает И. В. Стародубцева в своей работе, посвященной исследованию влияния физического воспитания на умственные способности, развитие происходит не под воздействием физической нагрузки, оказывающей непосредственное влияние на физические качества, а в процессе осуществления мыслительной деятельности, предваряющей и сопровождающей выполнение двигательной программы [25]. В связи с этим механизм прямого воздействия на интеллектуальную сферу следует искать не столько в совершенствовании двигательных качеств, сколько в организации мыслительной деятельности по ходу выполнения двигательных действий. Говоря о влиянии асан йоги на организм человека, А. А. Сафронов отмечает, что в каждой позе активизируется избирательно какая-то группа мышц, которую изолированно достаточно сложно задействовать в обыденной жизни [26]. Каждая группа мышц связана с определенным участком коры головного мозга. При тщательной работе с конкретным мышечным участком сильно повышается периферическая импульсация в нужный участок головного мозга, что вызывает его дифференцировку и развитие. Таким образом, йога через рефлекторное воздействие сильно влияет на ментальность, умственную деятельность, способность формировать новые навыки.

Во-вторых, в программу был включен комплекс несимметричных движений для правой и левой части тела (элементы традиционного комплекса йоги «Танец Шивы»), а также ряд других положений, уменьшающих доминирование правой руки в силу симметричного выполнения в обе стороны. Все это оказывает определенное влияние на полушарную асимметрию. Согласно исследованиям О. М. Разумниковой и Сайфутдиновой, при уменьшении доминирования правой руки наблюдается увеличение показателей креативности [27, 28].

В-третьих, для усиления образного восприятия в ходе занятий мы использовали музыкальное сопровождение и упражнения на развитие правого полуша-

рия, не связанные непосредственно с фитнес-йогой (визуализация, стимуляция органов чувств и др.) [29]. Дополнительные упражнения интегрировались в блок релаксации в конце занятия.

Таким образом, основные принципы формирования комплекса занятий фитнес-йогой для развития креативности можно сформулировать следующим образом:

- Использование рекомендаций для формирования оздоровительной тренировки на основе фитнес-йоги для специальных медицинских групп.
- Включение в занятие упражнений йоги, которые являются непривычными, новыми положениями, для максимальной стимуляции ЦНС.
- Использование особых техник усиления активности правого полушария (асимметричные движения и т. д.).
- Применение дополнительных средств усиления образного мышления (музыкальное сопровождение, визуализация и др.).

Эксперимент проводился в период с марта по май 2014 г. В качестве экспериментальной группы выступали студенты первого курса специальной медицинской группы (24 человека), контрольная группа – студенты первого курса специальной медицинской группы (20 человек). В рамках эксперимента было проведено входное тестирование показателей невербальной креативности Торренса в адаптации Н. А. Воронина [13] и вербальной креативности Медника в адаптации Н. А. Воронина [14].

Предлагаемый вариант теста Торренса представляет собой набор картинок с некоторым набором элементов (линий), с помощью которых испытуемым необходимо дорисовать картинку до некоторого осмысленного изображения. В данном варианте теста используется шесть картинок. Диагностические возможности адаптированного варианта методики позволяют оценивать такие показатели креативности как оригинальность (непохожесть созданного испытуемым изображения на изображения других испытуемых, статистическая редкость ответа) и уникальность (показатель, равный количеству уникальных изображений,

не повторяющихся у других участников). В тесте Медника в адаптации Ворони-на испытуемым предлагались тройки слов, к которым необходимо подобрать еще одно слово так, чтобы оно сочеталось с каждым из трех предложенных слов; оценивался также показатель оригинальности.

В течение двух последующих месяцев студенты экспериментальной группы занимались по специально разработанной методике «Фитнес-йога для развития креативности», студенты контрольной группы занимались по фитнес-программам с элементами пилатеса и фитнес-йоги. По окончании курса тестирование креативности было проведено повторно.

При обработке результатов были использованы методы математической статистики по руководству Е. Сидоренко «Методы математической обработки в психологии» [30] и электронный автоматический расчет критерия Стьюдента [31]. Сравнение результатов входных тестирований для экспериментальной и контрольной групп по критерию Стьюдента позволяют сделать вывод о незначимости различий (табл. 1).

*Таблица 1*

**Сравнение результатов входных тестов экспериментальной и контрольной группы (критерий Стьюдента для несвязных выборок)**

Исследуемый показатель	$t_{\text{мп}}$	Табличное значение t-критерия
Вербальная креативность	0,9	$t_{\text{кр}} (p \leq 0.05) = 2.02$ $t_{\text{кр}} (p \leq 0.01) = 2.7$
Невербальная креативность, оригинальность	0,4	
Невербальная креативность, уникальность	0,6	

Сравнение результатов тестирования креативности экспериментальной группы до и после эксперимента по критерию Стьюдента для связанных выборок представлено ниже (табл. 2).

Таблица 2

**Сравнение результатов входного и конечного тестирования  
для экспериментальной группы (критерий Стьюдента для связанных выборок)**

Исследуемый показатель	$t_{эмп}$	Табличное значение t-критерия
Вербальная креативность	0,3	$t_{кр} (p \leq 0.05) = 2.07$ $t_{кр} (p \leq 0.01) = 2.81$
Невербальная креативность, оригинальность	4,7	
Невербальная креативность, уникальность	5,8	

Таким образом, различия между показателями вербальной креативности в начале и конце эксперимента являются незначимыми, различия полученных значений невербальной креативности (показатели оригинальности и уникальности) значимы.

Рассмотрим результаты тестирования показателей креативности контрольной группы до и после эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

**Сравнение результатов входного и конечного тестирования для контрольной  
группы (критерий Стьюдента для связанных выборок)**

Исследуемый показатель	$t_{эмп}$	Табличное значение t-критерия
Вербальная креативность	2,3	$t_{кр} (p \leq 0.05) = 2.07$ $t_{кр} (p \leq 0.01) = 2.81$
Невербальная креативность, оригинальность	2,5	
Невербальная креативность, уникальность	1,2	

Таким образом, различия между показателями тестирования вербальной креативности в начале и конце эксперимента являются неопределенными (во второй раз они ухудшились), как и различия в показателях невербальной креативности по критерию оригинальности (результаты улучшились); различия в уникальности незначимы.

В результате статистической обработки результатов эксперимента можно сделать следующий вывод: предлагаемая методика развития творческих способностей студентов является эффективным средством развития невербальной креативности, что подтверждается статистически при изучении полученных показателей оригинальности и уникальности.

Для изучения полученных результатов изменения невербальной креативности в динамическом аспекте было решено разделить участников эксперимента на три группы по уровню развития креативности: высокий (0,7 и выше), средний (0,5–0,7) и низкий (ниже 0,5). Исходный процентный состав экспериментальной и контрольной групп представлен ниже (рис. 1).

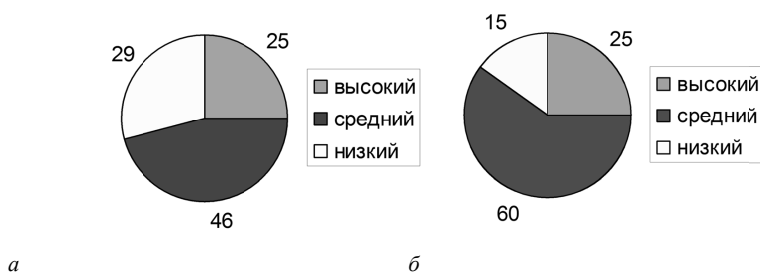


Рис. 1. Соотношение количества участников эксперимента с высоким, средним и низким уровнем невербальной креативности в начале эксперимента:

*а* – экспериментальная группа, *б* – контрольная группа

На начальном этапе мы видим одинаковый процент участников с высокой невербальной креативностью в экспериментальной и контрольной группах и несколько больший процент участников со средней креативностью в контрольной группе.

Теперь рассмотрим соотношение данных групп участников в конце эксперимента (рис. 2).

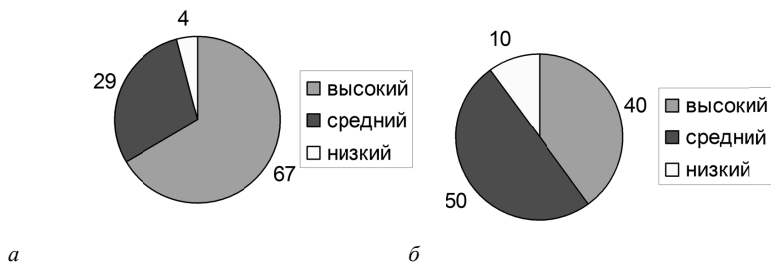


Рис. 2. Соотношение количества участников эксперимента с высоким, средним и низким уровнем невербальной креативности в конце эксперимента:

*а* — экспериментальная группа, *б* – контрольная группа

В обеих группах наблюдался рост показателей креативности. Это связано с объективными причинами, в первую очередь со снижением уровня стресса при повторном прохождении теста. Кроме того, обе группы испытуемых в течение этого периода развивали свои творческие способности в рамках других дисциплин (все они являлись студентками первого курса Уральского федерального университета). Однако мы наблюдаем более существенный рост показателей креативности у респондентов экспериментальной группы: он составил 42 %, а в контрольной – всего 15 %. Кроме того, важным является показатель уникальности. На приведенных диаграммах показано соотношение количества участников эксперимента, показавших в тесте разное количество уникальных изображений (рис. 3, 4).

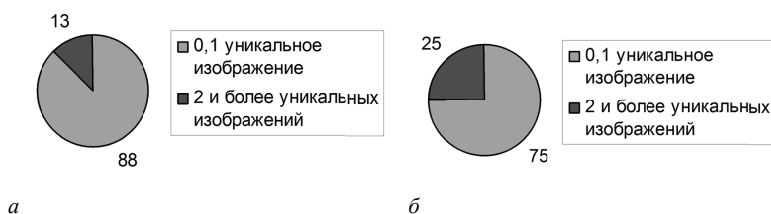


Рис. 3. Соотношение количества участников эксперимента с индексом уникальности 0/1 и более 2 в начале эксперимента:

*а* – экспериментальная группа, *б* – контрольная группа

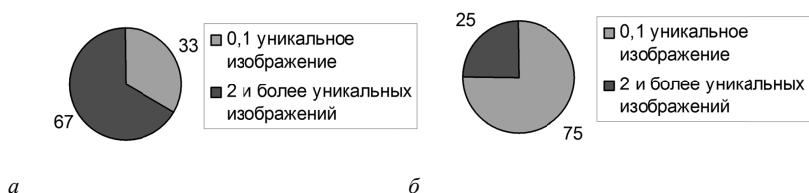


Рис. 4. Соотношение количества участников эксперимента с индексом уникальности 0/1 и более 2 в конце эксперимента:

*а* – экспериментальная группа, *б* – контрольная группа

На начальной стадии эксперимента большая часть участников показывали одно или ни одного уникального изображения – 88 и 75 % для экспериментальной и контрольной групп соответственно. После проведения экспериментального курса по фитнес-йоге для развития креативности в контрольной группе это количество осталось прежним: 75 % участников показывают одно или ни одного уникального изображения, тогда как в экспериментальной группе наблюдается резкий рост показателя уникальности – 67 % участников создают два и более уникальных изображения.

Таким образом, экспериментальная методика показала свою эффективность для развития невербальной креативности студентов, что подтверждено результатами теста невербальной креативности Торренса и статистической обработкой экспериментальных данных.

### ***Заключение***

В ходе проведенной нами научно-исследовательской работы были изучены теоретические аспекты понятия «креативность», рассмотрены различные методики диагностики творческих способностей и проанализированы основные подходы к развитию креативности в высшей школе. В результате анализа научной литературы были выявлены несколько групп тестов на креативность, из которых согласно нашим критериям были выбраны наиболее подходящие методи-

ки для проведения эксперимента – тест невербальной креативности Торренса и вербальной креативности Медника в адаптации Воронина.

Исследование методов развития креативности студентов показало, что в настоящее время данная тема широко разрабатывается в научно-методической литературе, однако основным полем развития творческих способностей являются специальные дисциплины, различные в каждом конкретном случае. На наш взгляд, большой интерес также представляет использование общеобразовательных предметов для решения задач развития творческих способностей, в том числе физической культуры.

Для создания методики занятий фитнес-йогой в целях развития креативности нами был изучен опыт применения упражнений традиционных оздоровительных практик. Методика была апробирована в ходе эксперимента на занятиях физической культурой со студентами специальных медицинских групп. Результаты тестирования творческих способностей показали в экспериментальной группе значительное увеличение показателей невербальной креативности, особенно показателя уникальности (по сравнению с контрольной группой), что говорит о высокой эффективности методики в развитии невербальной креативности.

Предложенная методика может с успехом использоваться на занятиях со студентами средних специальных и высших учебных заведений с целью одновременного решения задач укрепления физического здоровья и развития креативности. Также возможно применение данной методики в коммерческих фитнес-центрах и группах здоровья.

#### *Список библиографических ссылок*

1. Устав Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://www.who.int/suggestions/faq/ru/> (дата обращения: 12.03.2015).
2. Беликова Ж. А., Кондаков В. Л. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп // Культура физическое и здоровье. Воронеж. 2012. № 3 (39). С. 93–101.



3. *Гильфанова Е. К.* Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2011. 27 с.
4. *Митенкова Л. В., Тираспольская В. А.* Внедрение и корректировка упражнений оздоровительной фитнес йоги для студентов специальной медицинской группы // *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.* 2012. Т. 7. № 1. С. 254–257.
5. *Мудриевская Е. В.* Повышение функциональной и физической подготовленности студенток средствами хатха-йоги // *Омский научный вестник. Физическая культура и спорт.* 2008. №3 (68). С. 160–162.
6. *Силантьева О. И.* Методика применения хатха-йоги у студенток подготовительной и специальной медицинской групп // *Изв. Тульск. гос. ун-та. Сер. Физическая культура. Спорт.* 2014. № 1. С. 108–113.
7. *Скурихина Н. В.* Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп // *Современные наукоемкие технологии.* 2010. № 7. С. 115–119.
8. *Кушнарёва Т. В., Макарова Н. О.* Фитнес-технологии как средство развития креативности студентов в рамках занятий физической культурой // *Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе : материалы III студ. заоч. Междунар. науч. конф. : в 2 т.* Иркутск, 2014. Т. 1. С. 95–98.
9. Свободная энциклопедия URL: <http://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 12.03.2015).
10. *Маслоу А.* Дальнейшие рубежи развития человека. URL: <http://psylib.org.ua/books/masla03/txt26.htm> (дата обращения: 12.03.2015).
11. *Хьелл Л.* Теории личности основные положения, исследования и применение : Феноменологическое направление: Карл Роджерс. URL: <http://psylib.org.ua/books/hjelz01/txt27.htm#4> (дата обращения: 12.03.2015).
12. *Черкасова Л. Л.* Современные методы оценки креативности // *Альманах современной науки и образования.* 2012. № 12 (67). С. 139–142.
13. *Воронин А. Н.* Диагностика невербальной креативности (краткий вариант теста Торренса) // *Методы психологической диагностики.* Вып. 2. М., 1994. С. 5–39.
14. *Воронин А. Н., Галкина Т. В.* Диагностика вербальной креативности (адаптация теста Медника) // *Методы психологической диагностики.* Вып. 2. М., 1994. С. 39–70.
15. *Куприянычева Н. И., Куприянычева Э. Б.* Развитие креативных способностей студентов в техническом вузе // *Вестн. Казан. технол. ун-та.* 2011. № 1. С. 309–314.

16. Пучков Н. П., Попов А. И. К вопросу проектирования образовательной среды вуза, ориентированной на формирование творческих компетенций выпускников // Вестн. Тамбов. гос. технич. ун-та. 2008. Т. 14. № 4. С. 988–1001.
17. Леонова Е. В. Развитие творческой личности студента в исследовательском университете // Высшее образование в России. 2012. № 1. С. 151–155.
18. Сергиенко П. Г. Опыт-поисковая работа по развитию креативности у будущих композиторов в процессе обучения в музыкальном вузе // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 4. С. 211.
19. Калачева Т. Л. Развитие креативности студентов в процессе изучения гражданского права // Проблемы высшего образования. 2004. Т. 1. № 1. С. 130–132.
20. Тюленева Т. В. Методики диагностики сформированности лингвистической креативности студентов // Гуманитарные исследования. 2014. № 3 (51). С. 52–57.
21. Галкина А. В. Педагогические условия развития лингвистической креативности в переводческой деятельности студентов // Вестн. Тамбов. ун-та. Сер. Гуманитар. науки. 2011. № 12 (104). С. 131–136.
22. Ревенко Е. М., Сальников В. А. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у юношей и девушек 17–20 лет // Образование и наука. 2009. № 10 (67). С. 102–112.
23. Березина Т. Н. О взаимодействии физических и интеллектуальных способностей // NB: Психология и психотехника. 2012. № 1. С. 1–24.
24. Смелкова Е. В. Развитие творческих способностей студентов на основе взаимосвязи физического и эстетического воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2002.
25. Стародубцева И. В. Изучение взаимосвязи интеллектуального развития и физического здоровья детей дошкольного возраста // Образование и наука. 2009. № 10 (67). С. 113–121.
26. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / Харьков, 2008. 256 с.
27. Разумникова О. М., Загайнова А. Ю. Значение моторной асимметрии и полушарных особенностей идентификации информации для эффективного конвергентного и дивергентного мышления // Асимметрия. 2013. Т. 7. № 2. С. 36–47.
28. Сайфутдинова И. Ф. Асимметрия мозга и особенности словесно-образной креативности у детей // Успехи современного естествознания. 2008. № 6. С. 55–56.
29. Зденек М. Развитие правого полушария. Минск, 2004. 352 с.
30. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб., 2007. 350 с.
31. Математические методы обработки данных : Автоматический расчет t-критерия Стьюдента URL: <http://www.psychol-ok.ru/statistics/student/> (дата обращения: 12.03.2015).

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ШОССЕЙНИКОВ-СПРИНТЕРОВ

### *Введение*

Хорошо известно, что основным фактором профилактики зависимости от психоактивных веществ является деятельность в сообществе, протекающая в культурном поле. Такая деятельность, в отличие от времяпрепровождения в поле массовой культуры, помогает избежать смыслового вакуума, исподволь формирует качества, препятствующие попаданию в зависимость и другим аддикциям, поэтому является одним из важных направлений здоровьесбережения. Образование в сфере физической культуры и спорта и, в частности, деятельность спортивных школ будут выполнять социально-педагогические функции тем эффективнее, чем в большей мере подростки будут приобщаться к разнообразным феноменам культуры физической, коммуникативной, поведенческой, эстетической [1].

Современный велоспорт предъявляет очень высокие требования к спортивному образованию в условиях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Соревнования становятся более динамичными, сложными как в техническом плане, так и тактическом. Для того чтобы достичь успеха в велосипедном спорте, мало одной высокой кондиционной готовности. Особенно это касается шоссейников-спринтеров, специализирующихся на групповых равнинных гонках, критериумах, гонках на местности с небольшим перепадом высот. В таких соревнованиях, где нет горных участков, очень часто судьба золотой медали решается в массовом финишном спринте. Именно в таких гонках первенствуют шоссейники-спринтеры. Их в современном календаре очень много, они зрелищны и востребованы болельщиками. Правильно выбранная тактика в совокупности с высоким уровнем владения велосипедом существенно облегчает работу спринтера. Мы глубоко убеждены, что подготовка шоссейника-спринтера не

может в полной мере совпадать, например, с подготовкой горного гонщика в плане как физической, так и технико-тактической подготовки. Информации в целом о подготовке велосипедистов-шоссейников достаточно много, однако предлагаемые методики не дифференцируют подготовку по велосипедным амплуа. К сожалению, в литературе нам не удалось найти информации о целенаправленной технической и тактической подготовке шоссейника-спринтера.

Безусловно, начинать готовить такого гонщика нужно в ДЮСШ. Анализируя современные методики и технологии в образовании, мы пришли к выводу, что оптимальным методом образования в условиях ДЮСШ может стать компетентностно-ориентированный подход. В современной научно-методической литературе имеются обширные сведения о применении данного подхода в педагогической практике. Однако примеров его применения в рамках ДЮСШ обнаружить не удалось.

Высокие требования к спортивному образованию в условиях ДЮСШ все труднее реализовать, используя классические методики, построенные на общепедагогических принципах. Требование гарантии высоких результатов побуждает к разработке и использованию образовательных технологий, которые отличаются активизация познавательной деятельности самих занимающихся и связанные с ней изменения характера взаимодействий всех субъектов образования.

**Актуальность данного исследования** определяется выявленными противоречиями:

– между существующими теоретическими положениями и опытом реализации компетентностного подхода в проектировании образовательных технологий и отсутствием разработок, основанных на этих положениях, для использования в практике спортивных школ;

– между необходимостью конкретизации результатов образования в ДЮСШ по велоспорту с учетом специализации гонщиков по амплуа и отсутствием структурирования компетенций, отражающих специфику технической и тактической подготовки.

**Объект исследования** – образовательный процесс в школе велосипедного спорта.

**Предмет исследования** – структура, содержание и эффективность образовательной технологии, направленной на формирование специальных компетенций шоссейника-спринтера.

**Цель работы** – изучить теоретические предпосылки, разработать и в опытно-поисковой деятельности проверить образовательную технологию формирования специальных компетенций спринтера в шоссейных велогонках.

**Задачи исследования:**

- 1) оценить возможность применения компетентностно-ориентированного подхода в образовательном процессе ДЮСШ;
- 2) конкретизировать целевой компонент в виде компетенций и определить структуру и содержание образовательной технологии подготовки шоссейников-спринтеров,
- 3) проверить эффективность технологии с использованием квалиметрического подхода к определению результатов образования.

***Теоретические основы проектирования образовательной технологии  
подготовки велосипедистов-шоссейников***

**Компетентностно-ориентированный подход в образовании**

В качестве главного результата современного образования рассматривается готовность и способность молодых людей, оканчивающих школу, нести личную ответственность как за собственное благополучие, так и за благополучие общества. Востребованными становятся такие качества личности, как мобильность, решительность, ответственность, способность усваивать и применять знания в незнакомых ситуациях, выстраивать коммуникацию с другими людьми. Основным результатом деятельности образовательного учреждения должна

стать не система знаний, умений и навыков, а способность человека действовать в конкретной жизненной ситуации.

Все исследователи, изучавшие природу компетенции, обращают внимание на ее многосторонний, разноплановый и системный характер.

Основные идеи компетентностного подхода сформулированы Л. О. Филатовой следующим образом:

– компетентность объединяет в себе интеллектуальную и навыковую составляющие образования;

– понятие компетентности включает не только когнитивную и операционально-технологическую составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую;

– оно включает результаты обучения (знания и умения), систему ценностных ориентации, привычки и др.;

– компетентность означает способность мобилизовать полученные знания, умения, опыт и способы поведения в условиях конкретной ситуации, конкретной деятельности;

– в понятии компетентности заложена идеология интерпретации содержания образования, формируемого «от результата» («стандарт на выходе»);

– компетентностный подход включает в себя идентификацию основных умений;

– компетентности формируются в процессе обучения не только в школе, но и под воздействием окружающей среды, то есть в рамках формального, неформального и внеформального образования.

– «компетенции» – понятие процессуальное, то есть они проявляются и формируются в деятельности;

– компетентностный подход возник из потребности в адаптации человека к часто меняющимся в производстве технологиям. Компетенция – это способность менять в себе то, что должно измениться как ответ на вызов определенной

ситуации с сохранением некоторого ядра образования (целостное мировоззрение, ценности);

– компетенция описывает потенциал, который проявляется ситуативно, следовательно, она может лечь в основу оценки лишь отсроченных результатов обучения [2].

Несомненно, не все положения в столь обширном толковании компетентного подхода могут быть в полной мере немедленно реализованы в практике детских спортивных школ. Тем не менее, они вполне могут быть положены в основу разработки образовательных технологий в спорте.

### **Возможности реализации компетентного подхода в спортивной школе**

Необходимость внедрения компетентно-ориентированного подхода в рамках ДЮСШ обусловлена несколькими причинами. Во-первых, существующая система работы ДЮСШ не способна с точностью отслеживать качество выполняемой деятельности. Это обуславливается размытостью и трудностями в диагностике целей образования в данных учреждениях. Используя компетентный подход в рамках ДЮСШ, можно повысить качество образования за счет операционального целеполагания и мониторинга сформированности компетенций у спортсменов. Во-вторых, компетентно ориентированный подход предполагает в себе использование современных образовательных технологий, которые активно включают ребенка в образование не как объекта, а как субъекта. Это позволяет поднять степень осознанности обучения детей, а значит, и повысить эффективность образовательного процесса. К сожалению, в литературе обнаружить примеры применения компетентно-ориентированного подхода в рамках ДЮСШ нам не удалось, что подтверждает актуальность данного исследования.

## **Технологизация подготовки велосипедистов-шоссейников**

Объектами технологизации тренировочного процесса должны выступить цели, содержание, организационные способы восприятия, переработки и представления информации, формы взаимодействия субъектов образовательной деятельности, процедуры их личностно-профессионального поведения, самоуправления и творческого развития. Продуктами технологизации образовательного процесса (для обучающегося) выступают знания, навыки и умения, нужные ему для достижения результата, мерой целесообразности и эффективности которых служат успешность и конкурентоспособность спортсменов на спортивной арене.

На основании теоретических исследований и многолетней педагогической практики в области активизации учебно-познавательной деятельности О. В. Подосеновым и Н. Г. Пундиковой были сформулированы признаки технологичности образовательного процесса, которые, на наш взгляд, вполне могут и должны быть реализованы в формировании компетенций шоссейника-спринтера: детальное описание образовательных целей; поэтапное проектирование способов достижения заданных результатов – целей; системное применение психолого-педагогических и технических средств представления, восприятия, переработки учебной информации; системное использование обратной связи с целью корректировки и оценки эффективности образовательного процесса; гарантированность достигаемых результатов; воспроизводимость процесса вне зависимости от мастерства педагога; оптимальность затрачиваемых ресурсов и усилий [3].

Ключевым звеном любой технологии является детальное определение конечного результата и контроль его достижения. Процесс только тогда получает статус технологии, когда он заранее спрогнозирован, определены конечные свойства продукта и средства для его получения, сформированы условия для его организации. Проектирование образовательного процесса любого типа, как уже отмечалось, один из наиболее трудоемких и одновременно ответственных видов деятельности педагога. В этом контексте преподаватель рассматривается не



только как специалист в предметной области, но и прежде всего как педагог-менеджер и режиссер, как лицо, несущее личную духовную ответственность перед обучаемыми и самим собой. Исходя из этого в работе педагога, по мнению О. В. Подосенова и Н. Г. Пундиковой, должны поменяться следующие моменты:

- Стандартное обучение, в смысле обучения без включения всего интеллектуального потенциала человека, должно быть упразднено, значит, преподаватель должен не только научиться думать самостоятельно, но и уметь организовывать мыслительную деятельность ребят. А это требует дополнительной его подготовки.

- Обучение, построенное только (или преимущественно) на передаче информации, должно быть заменено или существенно дополнено обучением деятельностью и в деятельности, ориентированной как на настоящее, так и на будущее. В такой ситуации меняется и статус преподавателя: передатчик информации превращается в менеджера учебного процесса.

- Меняется содержание образования: это уже не «информация о деятельности плюс немного деятельности», а деятельность, основанная на информации. Важно отметить, что тренер, не имеющий собственного практического профессионального опыта, вряд ли сможет качественно организовывать и учебную деятельность по освоению профессии.

- Изменяются формы взаимодействия обучающихся и обучаемых, а также обучаемых между собой. Поскольку деятельность является содержанием обучения, требуются новые формы его организационного освоения. На смену традиционным приходят формы активного инновационного обучения: игры, анализ конкретных ситуаций, разыгрывание ролей, разновидности дискуссий, тренинги, самостоятельная работа.

- Изменение целей, содержания и форм обучения оказывает существенное влияние и на характер общения преподавателя и обучаемого, на атмосферу их взаимодействия. Партнерство, равенство личностей в выборе, поступ-

ках, ответственности, положительный эмоциональный фон – все это становится перманентной доминантой отношений [3].

### ***Образовательная технология подготовки шоссейников-спринтеров***

#### **Структура и содержание образовательной технологии подготовки шоссейника-спринтера**

Определяя структуру образовательной технологии, мы сочли возможным придерживаться последовательности основных ее этапов, описанных в литературе [4]. Наибольшие трудности возникли при разработке содержания блоков технологии.

**Диагностический блок.** Говоря о диагностике и спортивном отборе в группу подготовки шоссейников-спринтеров, нужно учитывать множество факторов. С физиологической точки зрения шоссейнику-спринтеру нужны как выносливость, так и максимальная сила и быстрота для финишного рывка. Поэтому при спортивном отборе нужно учитывать оба этих фактора. Не менее важными факторами являются сила нервных процессов и способность двигательных центров мобилизовать как можно большее количество двигательных единиц на коротком отрезке времени. Это свойство центральной нервной системы обеспечивает способность велосипедиста к максимальному финишному рывку. Дети с таким типом нервной системы обычно отличаются от других своей «реактивностью» во всем – в движениях, жестах, манере разговора. Такие ребята по своему темпераменту чаще всего являются холериками. Взрывную силу ног легче всего определить в прыжке в длину с места, максимальную быстроту – по времени пробегания дистанции 60 м.

Среди личностных характеристик, присущих шоссейнику-спринтеру, прежде всего проявляются лидерские качества. Наблюдения из собственного опыта показывают, что спринтер – всегда лидер и в жизни. Он инициативен и

проявляет высокую ответственность за свою работу. С другой стороны, он должен быть смелым и готовым к риску человеком, чтобы вести борьбу с соперниками на предельных скоростях. За победой спринтера в большом велоспорте практически всегда стоит колоссальная работа команды. Финишер должен понимать, что его результат на гонке – это показатель эффективности подготовки всей команды, ее слаженности и сплоченности. Многие знаменитые спринтеры не выдерживали этой ответственности и уходили с роли финишера в команде. Поэтому ребята, обладающие описанными выше способностями, должны быть морально очень крепкими людьми.

**Целевой блок.** Целью разработки и применения образовательной технологии являлось формирование компетенций спринтера в шоссейных гонках. Компетенцию в развитии двигательных способностей было решено не формулировать, а ее формирование в ходе опытно-поисковой деятельности не отслеживать не потому, что физические кондиции не имеют большого значения. Повышение роли всех элементов подготовки, несомненно, распространяется и на физическое состояние спортсмена. Это касается планирования мезо- и микроциклов тренировок, выбора объема и вида нагрузки, при котором неизбежно некоторые проектировочные функции будут переходить от тренера к спортсмену или осуществляться совместно. Вместе с тем, вряд ли корректно говорить о целенаправленном формировании кондиционных компетенций велосипедистов, иначе пришлось бы весь процесс физической подготовки осуществлять самостоятельно, что с большой вероятностью привело бы к нежелательным последствиям, включая поломку адаптационных механизмов в различных ее проявлениях.

Необходимые знания, умения, владение опытом и личностные качества можно представить тремя компетенциями велогонщика-спринтера.

СК-1 – способность выполнять специальные элементы владения велосипедом в соответствии с техникой (техническая компетенция). Ее составляют умения проводить командные построения, ездить в «танцовке», передвигаться по

группе, проходить повороты на высокой скорости, сохранять равновесие при контакте велосипедов, вести контактную борьбу корпусом, бороться за позицию, двигаться прямолинейно, «выбрасывать велосипед» на финишной черте, а также владение велосипедом в критических ситуациях.

СК-2 – способность быстро принимать оптимальное решение о выборе двигательного действия, характерного для спринтера в зависимости от соревновательной ситуации (тактическая компетенция). К ее составляющим мы отнесли знание различных тактических действий, понимание необходимости выполнения технических приемов в определенных ситуациях, умение выбрать технико-тактическое решение в конкретной ситуации. Эти составляющие в квалиметрии принято называть таксономиями.

С практической точки зрения выделение технических и тактических умений и навыков вряд ли целесообразно, так как, по большому счету, большинство двигательных действий в ситуационной деятельности, характерной для велоспорта, спортивных игр и единоборств, являются технико-тактическими. Тем не менее, необходимость в данном исследовании операциональной постановки целей – результатов образования, при которой они должны оцениваться по возможности количественно, предопределила описанное выше структурирование компетенций шоссейника-спринтера.

Еще один важный результат образования нельзя считать компетенцией в полном смысле, однако он, как утверждают многие специалисты, отражает уровень качества образования [5].

ОК – степень развития личностных качеств, ядром которых является ответственность. На наш взгляд, этот результат нельзя рассматривать в узкоспециализированном аспекте, поэтому он обозначен как общая компетенция.

Такие общевелосипедные компетенции, а точнее, компоненты вышеуказанных компетенций нужно целенаправленно развивать у всех воспитанников спортивной школы.

**Информационный блок.** Информация, необходимая для приобретения вышеперечисленных компетенций, должна усваиваться ребятами постепенно, в течение всего периода обучения. Но основная информационная нагрузка ложится, безусловно, на период межсезонья, когда спортсмен может отдать достаточное количество энергии на обучение. В данный период подготовки лекции, видеопрезентации и дискуссии должны стать привычным делом для ребят.

*Коллективный просмотр видеосюжетов* с записями профессиональных велогонок нужен для того, чтобы сформировать зрительные образы тех или иных технико-тактических приемов в исполнении, близком к идеальному. С помощью этой формы занятий у ребят формируется представление о грамотных оптимальных действиях в той или иной ситуации. Современные возможности Интернета позволяют выбирать ключевые моменты из многочасовых велогонок. В частности, очень интересны для просмотра последние 15–20 км групповых гонок, на которых и решается судьба первых трех мест. Просматривая эти видеозаписи, ребята могут понять, на какой позиции должен находиться спринтер в концовке гонки, как должна работать его команда, что нужно делать, если ты остался без своих «развозчиков». Также очень важным моментом является время начала атаки разных финишеров в зависимости от их индивидуальных особенностей (короткий взрывной финиш или более затяжной).

Очень интересны с тактической точки зрения *действия гонщиков на участках с боковым ветром*. Прохождение таких отрезков трассы нередко оказывается переломным моментом всей гонки, поскольку от него зависит состояние финишера перед спуртом и, соответственно, позиция на финишной прямой.

*Решение ситуационных задач* крайне полезно для развития собственной интуиции ребят, их способности анализировать ситуацию и находить выходы из нее. Например: групповой финиш, количество участников гонки – 80, ветер попутно-боковой справа, осталось двое «развозящих», 3 км до финиша; каковы будут ваши действия? С учетом этих условий ребята сами должны выбрать даль-

нейшие действия гонщиков, представить себя на их месте. Затем отрывок видеозаписи просматривается до конца, после чего анализируются действия победителя, высказываются мнения о том, почему выиграл именно он, а не другой, совместно обсуждаются плюсы и минусы выбранной им тактики.

Незаменимой формой обучения велогонщиков, на наш взгляд, является *лекция*. Этот традиционный для профессионального образования способ донесения информации вполне приемлем и в условиях тренировочного сбора, когда в отсутствие второй тренировки можно уделить достаточное время для обучения. На лекциях лучше всего подробно разъяснять сложные вопросы, касающиеся спортивной физиологии, биохимии спорта, спортивной фармакологии, теории и методики спорта.

На *собраниях* обсуждаются общечеловеческие вопросы, события в культурной, спортивной и общественной жизни, правила дорожного движения и другие вопросы безопасности. Обязательным аспектом обсуждения является оценка спортсменами сложившихся в мире ситуаций, предложение своих вариантов преодоления возникающих проблем и т. д. Насыщенность и осмысленность общению молодых спортсменов придают обсуждения прочитанных книг. Такие собрания являются основным средством формирования общечеловеческих качеств и общей эрудированности.

Не менее важной формой обучения, применявшейся нами, явились *ежедневные мини-лекции* в течение 5–10 минут до и после тренировки. На данных занятиях спортсмены и тренер «по горячим следам» могут оценить тренировку, сделать работу над ошибками, провести анализ и сделать выводы. Эти занятия не утомительны для спортсменов, в то же время тренер может настроить их на гонку или важную тренировку, объяснить смысл учебных заданий и механизм воздействия нагрузки на организм.

Отдельного внимания заслуживают *собрания после гонок*. Они очень схожи с распространенным сейчас методом *Case study*. Единственным и существен-

ным отличием от традиционных форм его использования является обсуждение не вымышленной ситуации или той, в которую попал кто-то другой, а ситуации, произошедшей с самими ребятами во время гонки. В этом случае резко повышается мотивация спортсменов к разбору ошибок, повышается концентрация внимания с целью их недопущения в дальнейшем.

**Деятельностный блок.** Подготовка шоссейника-спринтера очень сложна и специфична. Для успеха на финише он должен быть способен максимально ускориться на фоне уже пройденных 200, а иногда и более километров. Соответственно, уровень развития выносливости, взрывной силы и максимальной скорости должен быть у такого гонщика очень высоким. Как известно, при развитии выносливости угнетаются взрывная сила и максимальная скорость. Поэтому основной задачей становится развитие спринтерских качеств без потери уровня специальной выносливости. Данную проблему можно эффективно решить на основе концепции блоковой (многоцикловой) периодизации подготовки, суть которой заключается в последовательном и концентрированном развитии специальных двигательных способностей в относительно непродолжительных циклах подготовки [6].

Благодаря применению данной системы легче распределять обучающие модули (лекции и др.), а также выделять оптимальное время для технической подготовки велосипедиста. Последняя осуществлялась нами с использованием пространственно-координационного тренинга, предложенного А. С. Емельяновой, с добавлением в него специальных упражнений для развития технических способностей, свойственных шоссейнику-спринтеру [7].

Для развития тактической компетенции проводились различные ролевые игры, просмотры видеороликов с записями профессиональных велогонок. Информационный компонент компетенций формировался на мини-лекциях и семинарах с использованием раздаточного материала для самостоятельного изуче-

ния. Это далеко не полный набор средств, используемых нами для формирования компетенций велогонщика-спринтера.

Личностная компетенция воспитывалась в ребятах во время всего образовательного процесса в повседневном общении с тренером, во время бесед и собраний, всякий раз при разъяснении общечеловеческих норм поведения в жизни, на тренировках и в беседах о спортивной этике на основе идей олимпизма.

**Контрольно-коррекционный блок** подготовки был направлен на мониторинг сформированности компетенций с использованием разработанного квалиметрического инструментария, а также на внесение корректив и выявление проблемных мест в подготовке отдельных занимающихся.

### **Эффективность применения образовательной технологии в подготовке шоссейника-спринтера**

**Организация эксперимента.** Эксперимент проводился на базе МАОУ ДО специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по велоспорту города Верхняя Пышма Свердловской области.

В формирующем эксперименте, проводившемся с 01.11.2013 по 01.10.2014 г. (11 месяцев), принимали участие юноши в возрасте 15–17 лет. В контрольную группу вошли восемь велосипедистов, занимающихся по программе ДЮСШ по велоспорту. Экспериментальную группу составили пять юношей, у которых на диагностическом этапе технологии была выявлена предрасположенность к специализации в спринте. Задетьствовать большее количество обучающихся в эксперименте не представлялось возможным по причине отсутствия спортсменов данного возраста в спортивной школе.

**Результативность формирования технической компетенции.** Для оценки результативности обучения двигательным действиям был разработан пе-



дагогический инструментарий, суть которого состоит в регистрации при тестировании и во время педагогического наблюдения на шоссе качества выполнения технических действий с заполнением протокола. Критерием оценки качества явилась демонстрация спортсменами способности выполнять действия в соответствии с правилами техники, которые в современной теории обучения двигательным действиям принято называть основными опорными точками [8, с. 61]. Наблюдения проводились на занятиях входного, промежуточного и итогового контроля в спортивном зале и на шоссе. На основании входного и промежуточного контроля разрабатывались рекомендации по устранению упущений в подготовке. В настоящей работе представлены материалы, полученные в начале и в конце эксперимента. В исследовательских целях баллы, полученные каждым велосипедистом при оценке качества выполнения данного действия, суммировались (табл. 1). Ввиду малочисленности группы спринтеров статистический анализ с использованием методов вариационной статистики и оценки достоверности различий средних величин не проводился.

Анализ качества освоения технических приемов в контрольной и экспериментальной группах велосипедистов в начале эксперимента не выявил отличий в качестве выполнения. В конце эксперимента эти отличия были выражены лучше. Наиболее существенные сдвиги произошли в освоении техники перемещения центра тяжести на финишной линии, в способности удерживать заданную позицию в группе, в освоении навыков ведения контактной борьбы и передвижения «танцовкой» с сохранением техники данного действия как на прямой, так и на повороте. Разница значений средних величин освоения способности колеблется от 17,3 до 20,0 балла. Такая динамика освоения указанных действий, несомненно, должна расцениваться как положительный результат, так как описанные изменения прежде всего характеризуют специальные способности шоссейника-спринтера.

**Динамика освоения специальных двигательных действий  
шоссейников-спринтеров в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах**

Умения	В начале			В конце		
	К	Э	Разница	К	Э	Разница
Передвижение по группе	56,2	56,0	-0,2	83,7	90,0	6,3
Сохранение равновесия при контакте колес велосипедов	60,9	62,5	1,5	70,3	82,5	12,2
Прохождение поворотов на высокой скорости	53,6	56,4	2,7	75,7	85,9	10,1
Ведение контактной борьбы корпусом	55,4	60,0	4,6	66,1	84,3	18,2
Борьба за позицию	61,5	61,7	0,2	67,7	85,0	17,3
Проведение командных построений	57,8	57,5	-0,3	77,3	82,5	5,2
Езда в «танцовке»	58,3	63,3	5,0	75,0	95,0	20,0
Прямолинейное движение	63,6	63,6	0,0	80,7	87,3	6,6
Перемещение центра тяжести на финишной линии	53,1	55,0	1,9	78,1	97,5	19,4
Владение велосипедом в критических ситуациях	65,0	67,2	2,2	80,0	92,8	12,8
<i>Средний % от максимального балла</i>	58,5	60,3	1,8	75,4	88,2	12,8

В меньшей степени выражены отличия в сформированности способностей владеть велосипедом в критических ситуациях, проходить повороты на высокой скорости, а также сохранять равновесие при контакте колес велосипедов. Разница средних величин суммы набранных в группах баллов не так высока – от 10,1 до 12,8 балла. Тем не менее, учитывая важность этих действий в достижении успеха спринтера в гонке, мы склонны к положительной оценке этих результатов. Особенно это относится к владению велосипедом в критических ситуациях, которое формируется по мере накопления соревновательного опыта в течение всей спортивной жизни велосипедиста.

Наименьшие различия средних сумм баллов, полученных при тестировании технической подготовленности в экспериментальной группе (5,2–6,6 балла), получены при оценке способностей двигаться прямолинейно,

проводить командные построения, передвигаться по группе. Очевидно, что данные действия часто выполняются вне зависимости от специализации велосипедиста, поэтому отличия в данных экспериментальной группы также вызывают определенный оптимизм.

**Результаты формирования тактической компетенции.** Фиксация уровня освоения различных знаний и приемов ведения тактической борьбы в контрольной и экспериментальной группах велосипедистов в начале эксперимента не выявил отличий в понимании назначения данных приемов, а также в способах их реализации и принципах действия. В конце эксперимента эти отличия оказались более существенными (табл. 2). При этом прослеживается следующая зависимость: чем больше задание связано с анализом конкретных ситуаций, пониманием сути тактических приемов, а также с предложением своих вариантов решения, тем больше оказывается разница результатов в контрольной и экспериментальной группах. По нашему мнению, это может быть связано с активизацией мыслительной деятельности ребят в экспериментальной группе, которая достигалась за счет диалогового восприятия информации и других средств активного обучения.

Таблица 2

**Динамика освоения специальных тактических знаний и приемов ведения борьбы шоссейников-спринтеров в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах**

Категория таксономии	В начале			В конце		
	К	Э	Разница	К	Э	Разница
Знание	59,2	54,1	-5,1	83,4	92,4	8,9
Понимание	52,5	56,8	4,3	74,8	92,0	17,3
Умение выбрать технико-тактическое действие	55,2	54,2	-1,0	69,8	94,2	24,4
<i>Средний % от максимального балла</i>	55,6	55,0	-0,6	75,0	92,8	16,9

Наибольших сдвигов (24,4 балла) удалось достичь в способности выбрать оптимальное технико-тактическое действие. Уровень освоения данной составляющей тактической компетенции в большей мере зависит от умения применять знания в конкретной ситуации, на что и был сделан акцент при подготовке в экспериментальной группе. Контрольная группа также улучшила свой результат в сравнении с началом эксперимента, однако выполнение ситуационных заданий давалось им хуже, чем в экспериментальной группе. В меньшей степени различия средних сумм баллов, полученных при тестировании занимавшихся в экспериментальной группе, выражены в понимании сути тактических приемов и способов ведения тактической борьбы (17,3 балла). Это связано с относительно небольшим количеством занятий, на которых выполнялись соответствующие задания. Тем не менее, различия представляются нам достаточно существенными и могут расцениваться как положительный результат.

Наименьшие отличия средних сумм баллов наблюдались в знаниевой составляющей тактической компетенции – 8,9 балла (табл. 3). В данном случае, вероятно, можно говорить о заучивании материала, так как разница между знаниями тактических приемов и способностью применять их в конкретных ситуациях довольно существенна – 15,5 балла. Не может не радовать тот факт, что данный компонент находится на высоком уровне в контрольной (83,4) и экспериментальной группе (92,4 балла). На наш взгляд, это говорит о качестве и доступности предложенной для детей информации.

**Результаты формирования личностных качеств.** Анализ данных о сформированности личностной составляющей компетенций не может быть достаточно корректным из-за малого количества определяемых характеристик и недостаточной операциональности (количественной проверяемости) поставленных целей. В начале эксперимента нами не было выявлено достаточных различий в показателях (табл. 3).

**Динамика формирования личностного компонента компетенции шоссейников-спринтеров в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах**

Категория таксономии	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
	К	Э	Разница	К	Э	Разница
Уровень ответственности	64,2	62,7	-1,5	70,8	78,7	7,8

В конце эксперимента средние суммы показателя ответственности увеличились в обеих группах до 70,8 и 78,7 балла, однако сдвиги в экспериментальной группе оказались несколько выше. По нашему мнению, это достигнуто за счет более осознанного отношения ребят к тренировкам, благодаря, по-видимому, повышенной активности воспитанников школы, специализирующихся в спринте, на всех этапах образовательной технологии.

### ***Заключение***

Проведенное исследование дало нам возможность сделать следующие выводы:

– Проектирование образовательных технологий подготовки квалифицированных велосипедистов-шоссейников в условиях ДЮСШ должно и может опираться на теоретические положения компетентностного подхода.

– Определена структура и содержание образовательной технологии подготовки спринтеров в школе по велоспорту на шоссе, блоками которой являются диагностический, целевой, информационный, деятельностный и контрольно-коррекционный.

– Впервые сформулированы компетенции шоссейника-спринтера, которые положены в основу целевого блока разработанной нами образовательной технологии: техническая – способность выполнять специальные элементы владения велосипедом в соответствии с техникой; тактическая – способность быстро принимать оптимальное решение о выборе двигательного действия, характерного

для спринтера в зависимости от соревновательной ситуации; личностная, ядром которой является ответственность.

– Эффективность разработанной технологии подтверждается материалами квалиметрической оценки уровня сформированности компетенций, полученными в начале и в конце формирующего эксперимента.

Практическая значимость выполненной работы состоит в том, что компетенции велосипедистов-шоссейников и их составляющие могут рассматриваться как модель образовательного стандарта для ДЮСШ по велоспорту, а содержание блоков образовательной технологии – в качестве методических рекомендаций по проведению различных форм занятий.

Разработанная технология позволяет повысить целенаправленность и эффективность использования уже достаточно успешно зарекомендовавших себя на практике традиционных средств и методов подготовки велосипедистов высокого класса. Подтверждением этого могут служить достижения воспитанников школы, специализирующихся в спринте. На областных соревнованиях в течение сезона они суммарно заняли 11 призовых мест, а на всероссийском уровне стабильно приезжали на финиш в десятке сильнейших. Спринтеры, занимавшиеся в экспериментальной группе, чаще добивались успеха в равнинных гонках и на технически сложных трассах, в том числе лыжероллерных, а также в критериях.

Более полную картину эффективности образовательного процесса можно получить на основании информации об отдаленных результатах, включая и возможные отрицательные последствия. Не имея пока таковых, мы все-таки склонны положительно рассматривать результативность разработанной технологии с определенной уверенностью в том, что выпускники, занимавшиеся в спортивной школе на высоком интеллектуальном фоне, обладающие ответственностью и самореализовавшиеся как лидеры, будут поддерживать здоровый образ жизни, что исключит саму возможность попадания их в зависимость от психоактивных веществ других аддиктивных проявлений.

### *Список библиографических ссылок*

1. *Чудиновских А. В.* Физкультурное образование в профилактике зависимости от наркотиков // Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью : материалы всерос. науч.-практ. конф. М., 2003. С. 143–145.
2. *Филатова Л. О.* Компетентностный подход к построению содержания обучения как фактор развития преемственности школьного и вузовского образования // Дополнительное образование. 2005. № 7. С. 9–11.
3. Рекомендации для проектных коллективов по разработке ОПОП специальностей / авт.-сост. О. В. Подосенов, Н. Г. Пундикова. Сыктывкар, 2010. 44 с.
4. *Семенов Л. А., Фитина Л. Н.* Педагогическая технология коррекции физической подготовленности младших школьников // Физическая культура в образовательном процессе. Екатеринбург, 1999. С. 25–35.
5. *Татур Ю. Г.* Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования. М., 2004.
6. *Иссурина В. Б.* Блоковая периодизация спортивной тренировки. М., 2010. 288 с.
7. *Емельянова А. С.* Техническая подготовка велосипедистов первого года обучения с использованием пространственно-координационного тренинга : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2014. 21 с.
8. *Боген М. М.* Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям : Теория и методика. М., 2011. 200 с.

**ПРОДВИЖЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ  
СРЕДСТВАМИ РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ**

*О. А. Везера, К. Ю. Кошелева, К. В. Киуру*  
УНИВЕРСИТЕТСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ «STUDENTV» КАК МЕХАНИЗМ  
ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Введение***

Современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами и плохим режимом питания, вредным излучением от разнообразной техники и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие.

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный процесс, включающий в себя множество компонентов современного общества и охватывающий основные сферы жизнедеятельности молодых людей. Ориентация молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий – общественных и социально-экономических, позволяющих следовать его правилам в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга). Система ценностей направляет сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

В современном мире молодежь делится на два типа: тех, кто пропагандируют здоровый образ жизни, и тех, кто игнорируют его, предпочитая своему здоровью алкоголь, сигареты и наркотики. И если верить статистике, вторых намного больше.



Охрана и укрепление здоровья молодежи в основном определяются ее образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Актуальность проблемы ЗОЖ в молодежной среде обоснована изменением ситуации в нашей стране, основной тенденцией которой является рост числа детей и подростков, имеющих вредные привычки, такие как курение, употребление алкогольных напитков, наркомания, токсикомания. Экономическая нестабильность, утрата молодежью ясных жизненных перспектив, обеднение духовной культуры и неспособность усилиями только правоохранительных органов противостоять активизации деятельности наркомафии в стране привели к тому, что алкогольная и наркозависимость среди детей и подростков приобрела угрожающие размеры.

Исследуемой проблеме посвящены труды многих выдающихся ученых, однако нерешенной остается задача поиска и прогнозирования новых методов, приемов, технологий, соответствующих формам организации деятельности и новому ее содержанию.

В ходе анализа литературы нами было обнаружено отсутствие методологических подходов к изучению данной проблемы именно в Челябинске.

В условиях построения информационного общества современный университет становится лидером в использовании потенциала коммуникационных инноваций. В этом контексте особое значение приобретает создание стабильно функционирующей системы внутренних и внешних коммуникаций, формирующих и транслирующих корпоративную культуру университета. Первостепенную роль в этой системе играет университетское телевидение. Запуск университетского телевизионного проекта требует продуманной стратегии развития, четко поставленной задачи, аудитории, определенных финансовых и технических возможностей, кадрового обеспечения.

В современных вузах актуализируется потребность в развитии внутривузовской системы СМИ, которая способствует успешной реализации информационного обеспечения молодежной политики Российской Федерации.

Для того чтобы объяснить необходимость создания университетского телевидения, нам необходимо определить отношение студентов к созданию университетского телевизионного продукта.

***Разработка мультимедийного проекта «ЗОЖ: инструкция по применению»  
как нового механизма формирования здорового образа жизни  
среди современной молодежи***

**Программа социологического исследования  
уровня информированности молодежи  
об особенностях ведения здорового образа жизни**

**Проблемой исследования** является то, что общественность, в том числе и молодежь, все еще мало осведомлена о здоровом образе жизни, его составляющих и о том, как правильно его вести. Важно, чтобы информирование в этой сфере было доступным для большинства представителей молодого поколения.

**Цель исследования** – определить уровень информированности студенческой молодежи вузов Челябинска об особенностях ведения ЗОЖ.

**Объектом исследования** является студенческая молодежь вузов Челябинска.

**Предмет исследования** – уровень информированности студенческой молодежи вузов Челябинска об особенностях ведения ЗОЖ.

**Задачи исследования:**

- определить, из каких источников студенты получают информацию о ЗОЖ;
- проанализировать отношение молодежи к ЗОЖ;
- выяснить, какие методы необходимо применять для популяризации ЗОЖ;

– определить основные пути повышения уровня осведомленности студенческой молодежи Челябинска об особенностях ведения ЗОЖ.

**Гипотезы**, выдвинутые в ходе исследования:

– Нынешняя молодежь халатно относится к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом.

– Студенческая молодежь Челябинска мало проинформирована о таком явлении, как здоровый образ жизни.

– Большинство молодых людей считают, что нужно иметь немалые материальные средства для того, чтобы вести здоровый образ жизни.

– Для поддержания своего здоровья студенты занимаются спортом, посещают спортивные секции, делают утреннюю зарядку.

– Рациональное питание является составной частью ЗОЖ.

**Целевая аудитория** была выбрана из числа студентов высших учебных заведений Челябинска.

В исследовании участвовало 20 молодых людей – 10 юношей и 10 девушек (квотная выборка – один юноша и одна девушка из каждого вуза).

Предварительно был составлен план проведения фокус-группы (топик-гайд) по примеру Е. В. Дмитриевой, позволяющий включить в себя основные вопросы исследования [1].

В результате проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

– современная молодежь положительно относится к ЗОЖ, но, к сожалению, не каждый его придерживается. Это опровергает гипотезу о том, что нынешняя молодежь халатно относится к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом;

– мало кто знает, что ЗОЖ – это явление многогранное. Его составляющие – это не только физическая культура, режим дня и правильное питание, но и ги-

гиена, закаливание, физическая активность, здоровый внешний вид, а также образ мышления. Следовательно, гипотеза о том, что студенческая молодежь Челябинска мало проинформирована о таком явлении, как ЗОЖ, подтвердилась;

– из всех представленных примеров, пропагандирующих ЗОЖ, только сайт *NeoSports.ru* не является информационным порталом конкретной организации, что в очередной раз подтверждает тот факт, что нужно особое внимание уделять медиапроектированию, так как этот способ вызывает наибольший интерес среди молодежи;

– гипотезы о том, что большинство молодых людей считают, что нужно иметь немалые материальные средства для того, чтобы вести здоровый образ жизни, и что для поддержания своего здоровья студенты занимаются спортом, посещают спортивные секции, делают утреннюю зарядку, что рациональное питание является составной частью ЗОЖ, подтвердились;

– из всех рассмотренных интернет-порталов ни на одном нет четкого описания того, как именно нужно вести здоровый образ жизни. В связи с этим встает вопрос о необходимости разработки инструктажа по ведению ЗОЖ и его внедрении в молодежную среду;

– из рекомендаций, которые могли бы повысить уровень осведомленности молодежи по вопросам ЗОЖ, участники определили следующие: необходимо определить четкую структуру составляющих ЗОЖ, усилить пропаганду ЗОЖ в социальных сетях, повысить уровень осведомленности молодежи Челябинска об особенностях ведения ЗОЖ.

Подводя итоги исследования, мы можем отметить, что на сегодняшний день современная молодежь недостаточно информирована о таком понятии, как «здоровый образ жизни» и его составляющих, и, к сожалению, нерешенной остается задача поиска и прогнозирования новых методов, приемов и технологий, что имеет большое практическое значение для формирования здорового образа жизни среди молодежи.

## **Концепция мультимедийного проекта**

### **«ЗОЖ: инструкция по применению»**

Как показало наше исследование, на сегодняшний день современная молодежь недостаточно информирована о таком понятии, как «здоровый образ жизни», и о его составляющих, поэтому данный мультимедийный проект направлен на повышение уровня осведомленности молодежи Челябинской области об особенностях ведения ЗОЖ.

Для реализации проекта была организована инициативная группа из студентов Уральского государственного университета физической культуры г. Челябинска, кафедры социальной коммуникации и организации работы с молодежью в количестве 12 человек.

Проект разработан и создан инициативной группой студентов кафедры социальной коммуникации и организации работы с молодежью УралГУФК.

Главной идеей проекта является разработка инструкции по ведению ЗОЖ в современных условиях и нахождение доступных способов ее пропаганды.

В ходе реализации проекта нами были проведены специальные мероприятия, которые призваны были способствовать как увеличению интереса студентов г. Челябинска к ведению здорового образа жизни, так и повышению уровня их компетентности в вопросах ведения ЗОЖ.

**Целью данного проекта** является повышение уровня осведомленности студенческой молодежи Челябинска об особенностях ведения ЗОЖ.

**Объектом проекта** является популяризация здорового образа жизни.

**Предмет проекта** – популяризация здорового образа жизни молодежи города Челябинск посредством мультимедийных проектов.

#### **Задачи проекта:**

- популяризация ЗОЖ среди студентов Челябинска;
- освещение специфики ведения ЗОЖ и его составляющих;
- продвижение образа молодого человека, ведущего здоровый образ жизни.

**Целевая аудитория** – студенты вузов г. Челябинска. Она была определена с учетом следующих факторов:

– Новый уровень получения образования (из школы – в вуз) не предполагает такого высокого уровня пропаганды ЗОЖ.

– Студенческая молодежь по своему социальному статусу в большинстве своем освобождается от опеки со стороны родителей, что приводит к самостоятельному выбору образа жизни.

– Одной из особенностей крупных городов является приток иногородних студентов (как правило, из малых городов), которые не всегда должным образом осведомлены о том, что такое ЗОЖ и как его вести.

Реализация данного проекта предполагает использование следующих **технологий**:

– Создание группы «ЗОЖ: инструкция по применению» в социальной сети *ВКонтакте* [2] и канала на интернет-портале *YouTube* [3]. Данная группа была создана 15 марта 2014 г. с целью повышения уровня осведомленности молодежи об особенностях ведения ЗОЖ.

Далее нами были поставлены следующие **задачи**:

– привлечение молодежи к ведению ЗОЖ;

– повышение уровня информированности молодежи.

Данная технология поможет нам привлечь молодых людей, заинтересовать их, так как большинство студентов проводит достаточно много времени именно в этой социальной сети.

Для наиболее успешного функционирования группы в социальной сети используются следующие технологии:

1. *Привлечение новых пользователей*, что, в свою очередь, включает в себя создание и размещение фотоинтриг.

После создания группы организаторы стали анонсировать предстоящие видеовыпуски программы «ЗОЖ: инструкция по применению» посредством размещения «фотоинтриг» на стене группы, которые отражались в реальном

времени в новостной ленте организаторов. Фото имели следующую концепцию: на них были изображены ведущая программы и ведущие рубрик с интригующими фразами («Скоро...», «Все будет по ее правилам...», «Он многое расскажет...», «Остался всего один день...»). Тема интриги прослеживалась и в самих изображениях – фото были черно-белого цвета, и модели не смотрели в кадр.

Затем в группе был создан фотоальбом «Я за здоровый образ жизни».

После создания группы нашими организаторами на протяжении всего срока реализации проекта были проведены фотоакции, в которых принимала участие молодежь Челябинска. Идея заключалась в создании ряда фотографий с плакатом «Я за здоровый образ жизни». Моделями являлись молодые люди, которые попадали в объектив камеры на улицах города, в развлекательных и учебных заведениях и т. д. Каждому участнику акции была выдана визитная карточка группы с надписью «Ищи себя здесь: [http://vk.com/mega\\_zdorov](http://vk.com/mega_zdorov)».

2. *Популяризация проекта*, которая включает в себя:

– видеовыпуски программы «ЗОЖ: инструкция по применению». Их концепция заключалась в постановке проблемы ведения ЗОЖ, решение которой находили дежурные по рубрикам и эксперты в той или иной области. Выпуски выполняли не только познавательную функцию, но и развлекательную, так как информация преподносилась в легкой юмористической форме;

– видеоблог с экспертом, который, на наш взгляд, является популярной формой реализации проекта среди молодежи. В качестве эксперта выступала Анна Четвергова – специалист по физической культуре и спорту, мастер спорта по спортивным танцам, хореограф. Концепция видеоблога заключалась в высмеивании неправильного ведения ЗОЖ, формат ролика был создан в стиле видеоблога «+100500»;

– подборку мотивационного материала. Ежедневно на стене группы в реальном времени размещались иллюстративный материал мотивационного характера, музыка для тренировок, видеоролики о спорте, здоровом образе жизни и достижениях выдающихся спортсменов;

– информацию о бесплатных занятиях спортом. Ежедневно на стене группы в реальном времени размещалась информация о бесплатных тренировках, проводимых спортивными молодежными движениями и организациями Челябинска. Таким образом, наша группа предоставляла полный блок информации о месте, времени, особенностях проведения мероприятий, направленных на поддержание ЗОЖ;

– полезные советы. Ежедневно на стене группы в реальном времени публиковались краткие инструкции по ведению здорового образа жизни, касающиеся вопросов правильного питания, соблюдения режима дня, правильного выполнения физических упражнений и соблюдения нагрузок;

– опрос. Данная форма реализации в социальных сетях не так давно стала пользоваться популярностью, так как это быстрый способ получения интересных данных, не отнимающий большого количества времени у пользователей. Поэтому данная форма была выбрана нами для повышения популяризации группы.

– мотивационную рубрику от первого лица. Ежедневно на стене группы появлялся видеоролик, участником которого стал ведущий Александр Миранчук (студент кафедры социальной коммуникации и организации работы с молодежью УралГУФК), на собственном примере доказывающий, что привычку вести здоровый образ жизни реально сформировать за 21 день. На протяжении этого периода велся видеотчет с утренних пробежек ведущего, который пользовался популярностью среди участников группы.

– ссылки. Наша группа, помимо размещения специализированной информации, содержит панель ссылок для быстрого и удобного перехода на интернет-порталы, пропагандирующие ЗОЖ. Данный раздел позволяет участникам группы экономить время при поиске данных интернет-ресурсов, что повышает популярность группы.

– обсуждения группы. В группе были созданы обсуждения под лозунгом: «Предложи свою тему для сюжета!!»). В данном обсуждении участники группы



предлагали интересующую их тему, организаторы рассматривали заявку и принимали решение о ее реализации.

– «Вопрос-ответ». Данный раздел позволяет нам получать обратную связь от участников группы, проводить «работу над ошибками» и становиться лучше.

Планируется, что деятельность по реализации проекта имеет долгосрочный характер. С июня по сентябрь 2014 г. активное функционирование группы «ЗОЖ: инструкция по применению» было приостановлено в связи с каникулярным периодом студентов (инициативной группы проекта), но, несмотря на это, нами было проведено исследование отношения студентов УралГУФК к потребности создания университетского телевидения *StudentTV*.

***Разработка мультимедийного проекта по созданию университетского телевидения «StudentTV» как нового механизма формирования здорового образа жизни среди современной молодежи***

**Программа социологического исследования отношения студентов УралГУФК**

**к идее создания университетского телевидения**

**Проблема исследования** заключается в определении того, существует ли потребность у студентов УралГУФК в создании университетского телевидения.

**Целью исследования** является определение отношения студентов к потребности создания университетского телевидения *StudentTV* в УралГУФК.

**Задачи социологического исследования** таковы:

– определить необходимость функционирования университетского телевидения в вузе;

– выявить актуальность создания университетского телевидения *StudentTV* в УралГУФК;

– определить интересующий студентов контент университетского телевидения *StudentTV*;

– выявить условия, которые, по мнению студентов, необходимы для реализации проекта по созданию университетского телевидения *StudentTV* в УралГУФК.

**Объектом изучения** являются студенты 1–3-го курсов УралГУФК.

**Предмет изучения** – отношение студентов 1–3-го курсов к необходимости создания университетского телевидения *StudentTV* в УралГУФК.

**Гипотезы** исследования представлены следующим образом:

- создание университетского телевидения интересно и актуально для студентов;
- реализация университетского телевидения возможна на базе УралГУФК;
- студенты УралГУФК положительно относятся к созданию университетского телевидения в вузе.

**Методом исследования** выбран опрос в форме фокус-группы.

Для определения качественных показателей исследования методом фокус-группы была использована квотная выборка. В УралГУФК была определена своя квота, в зависимости от численности студентов на факультетах. Главным признаком респондентов является принадлежность к факультету и курсу: первая группа – студенты факультета зимних видов спорта и единоборств, вторая – студенты факультета летних видов спорта, третья – студенты факультета экономики, юриспруденции и гуманитарных наук, четвертая – студенты факультета оздоровительных технологий и спортивной медицины, пятая – студенты Института туризма и социально-культурного сервиса. В выборку не вошли студенты четвертого курса в связи с тем, что они являются выпускниками и в момент проведения исследования находятся на преддипломной практике и дипломном проектировании. Результаты отбора участников фокус-группы представлены ниже (табл. 2).

## Информация об участниках фокус-группы

Наименование структурного подразделения УралГУФК	Генеральная совокупность (чел.)	Выборочная совокупность (чел.)
Факультет зимних видов спорта и единоборств	355	10
Факультет летних видов спорта	306	10
Факультет экономики, юриспруденции и гуманитарных наук	147	10
Институт оздоровительных технологий и спортивной медицины	178	10
Институт туризма и социально-культурного сервиса	56	8

Данные принципы отбора были обусловлены тем, что для достоверных показателей результатов исследования оптимальное количество респондентов, участвующих в фокус-группе, должно составлять 8–10 человек.

Предварительно был составлен план фокус-группы по примеру М. Кейси и А. Ричарда, позволяющий включить в себя основные вопросы исследования [4].

Подводя итоги исследования, мы можем отметить, что первая гипотеза подтвердилась: создание университетского телевидения действительно актуально и интересно для студентов УралГУФК. Вторая гипотеза была опровергнута: студенты считают, что из-за отсутствия технических условий и профессионального коллектива реализация университетского телевидения на базе УралГУФК невозможна. Третья гипотеза также подтвердилась: студенты УралГУФК действительно положительно относятся к созданию университетского телевидения в вузе.

Итак, мы можем отметить, что на сегодняшний день существует необходимость создания университетского телевидения в УралГУФК. Однако создание корпоративного телевизионного продукта требует наличия технических и материальных условий, а также специалистов-профессионалов в данной области, которыми УралГУФК в данный момент не располагает.

## **Концепция медиапроекта «StudentTV»**

Как показало исследование, существует необходимость создания университетского телевидения в УралГУФК. Однако при этом нужно четко следовать концепции удовлетворения потребностей студенческой молодежи и реализации задач молодежной политики.

Учитывая результаты анализа уже существующих университетских телепродуктов, мы пришли к выводу, что оптимальным средством реализации задач молодежной политики будет являться проект по созданию университетского телевидения *StudentTV* в УралГУФК, в основе которого будет находиться медиапроектирование.

В период с 8 февраля по 20 сентября 2014 г. в социальной сети *ВКонтакте* нами реализовывался проект «ЗОЖ: инструкция по применению», направленный исключительно на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи города Челябинска. В результате реализации и продвижения проекта мы, оценив его эффективность, пришли к выводу, что данная тема интересна для молодежи, так как об этом свидетельствовали статистические данные функционирования группы «ЗОЖ: инструкция по применению», а именно количество участников, вступивших в группу, большинство из которых – студенты УралГУФК. В связи с тем, что реализация проекта была приостановлена, нами была предложена новая концепция, которая предполагает создание другой инициативной группы с сохранением существующей и привлечением новой целевой аудитории.

Мы предлагаем новый проект, который будет способствовать вовлечению студентов в процесс информационного обеспечения и реализации приоритетных направлений молодежной политики.

**Целью проекта *StudentTV*** является разработка и апробация в УралГУФК концепции университетского телевидения как механизма реализации идей ЗОЖ.

В соответствии с поставленной целью нами были определены следующие **задачи**:

- создание молодежного медийного пространства в УралГУФК;

- создание информационных репортажей о событиях, происходящих в УралГУФК;
- пропаганда здорового образа жизни в УралГУФК;
- создание репортажей о выдающихся студентах, учащихся в УралГУФК.

**Предметом исследования** является концепция университетского телевидения как механизм информационного обеспечения молодежной политики.

**Целевой аудиторией** проекта являются студенты УралГУФК.

Прежде чем описать **технологии реализации проекта**, стоит отметить, что успешность любого медиапроекта зависит от наличия трех основных видов контента – брендированного, полезного и развлекательного, или «fun»-контента.

Брендированный контент включает в себя материалы, посвященные продвижению кафедры социальной коммуникации и организации работы с молодежью УралГУФК. Реализуется за счет новостной рубрики в видеовыпусках *StudentTV*, а также за счет информационных материалов о событиях, происходящих в вузе.

Полезный контент включает в себя советы по ведению здорового образа жизни и репортажи о том, как интересно, с пользой и удовольствием провести время. Реализуется за счет рубрики «ЗОЖ: инструкция по применению» в видеовыпусках *StudentTV* и информационных сообщений, выкладываемых во всех интернет-источниках проекта.

Развлекательный, или «fun»-контент содержит материалы о кино, моде, путешествиях, музыке, танцах и др. Реализуется через информационные сообщения, выкладываемые во всех интернет-источниках проекта и в третьей рубрике программы *StudentTV* «Кто мы? – ГУФК!».

**Технологии реализации проекта** представлены следующим образом.

Первичной технологией стало создание интернет-площадок для реализации проекта. Нами была создана рабочая группа в социальной сети *ВКонтакте* для обсуждения участниками инициативной группы рабочих моментов реализа-

ции проекта, например, оформления и содержания основной группы, разработки видеовыпусков *StudentTV* и др.

Далее нами была реорганизована группа «ЗОЖ: инструкция по применению» в *StudentTV* в социальной сети *ВКонтакте* для расширения информационного пространства проекта.

После создания группы нами были размещены «фотоинтриги», анонсирующие будущие видеовыпуски. На черно-белых фотографиях была изображена ведущая программы *StudentTV*, участница инициативной группы проекта. Сама интрига заключалась в надписи на фотографии («Настало ее время...», «Ей есть что сказать»). Целью данной технологии также является сохранение существующей и привлечение новой целевой аудитории. Далее нами были разработаны промо-ролики, с которых в дальнейшем начинались рубрики программы *StudentTV*. Целью данной технологии является целесообразное разграничение между рубриками в выпусках программы *StudentTV*.

Следующим этапом реализации проекта по созданию университетского телевидения *StudentTV* являлось создание аккаунтов в социальных сетях *Instagram*, *Facebook* и на интернет-портале *Youtube* [5, 6] в целях расширения охвата целевой аудитории. Для наиболее успешного функционирования данных интернет-источников, а также для сохранения существующей и привлечения новой целевой аудитории нами использовалась технология размещения мотивационного материала, а также материала, реализующего брендированный, полезный и развлекательный контент. Обновление материалов происходило ежедневно.

На следующем этапе мы сосредоточились на создании и размещении видеовыпусков программы *StudentTV*. За период дипломного проектирования нами были подготовлены и размещены три выпуска программы *StudentTV*. Расскажем подробнее об их содержании [7, 8].

Структура выпуска программы *StudentTV* представлена следующим образом:

– Новостная рубрика, в состав которой стабильно входят три новостных повода, отражающих основные события, происходящие в УралГУФК или те, в

которых принимают участие его студенты, а также новость о событиях, происходящих в общежитии «Дом студентов» УралГУФК.

– Рубрика «ЗОЖ: инструкция по применению», основной идеей которой является пропаганда здорового образа жизни в УралГУФК.

– Рубрика «Кто мы – ГУФК!», включающая репортажи о выдающихся студентах УралГУФК.

Первый выпуск *StudentTV* был основан на следующих новостных поводах:

– встреча студентов кафедры социальной коммуникации и организации работы с молодежью с представителями Главного управления молодежной политики Челябинской области. В начале встречи студенты приняли участие в мастер-классе на темы проектной и программной деятельности. В качестве специалистов выступили начальник отдела молодежных проектов Управления молодежной политикой Министерства образования и науки Челябинской области О. Н. Елисанова и директор государственного бюджетного учреждения «Молодежный ресурсный центр» М. А. Голяк.

– конкурс «Мисс и Мистер УралГУФК 2015», который прошел в Доме пионеров и школьников имени Н. К. Крупской;

– встреча студентов УралГУФК с единственной шестикратной олимпийской чемпионкой в истории конькобежного спорта Л. П. Скобликовой. На встрече выдающаяся спортсменка рассказала о своем пути к успеху, тренировочном процессе и о жизни вне спорта, а также с удовольствием ответила на вопросы студентов;

– профилактическая воспитательная беседа со студентами в общежитии «Дом студентов» УралГУФК с капитаном полиции, инспектором по делам несовершеннолетних отдела полиции Центральной УМВД России по Челябинску Е. В. Кадочниковой.

В рубрике «ЗОЖ: инструкция по применению» мы говорили о физической активности и о том, как правильно рассчитать свои силы на тренировках, вклю-

чив в сюжет репортажа интервью с представителями новых спортивных направлений «workout» и «кроссфит» Жохой Насыровым и Русланом Закировым.

В третьей рубрике «Кто мы – ГУФК!» мы показали интервью участников конкурса «Мисс и Мистер УралГУФК 2015», где ребята рассказали о подготовке и о том, какую роль сыграл конкурс в их жизни.

Новости второго выпуска *StudentTV* включали следующие сюжеты:

– о городском этапе фестиваля «Весна студенческая». В конкурсе приняли участие лучшие творческие коллективы УралГУФК, многие из которых заняли призовые места;

– о сборной УралГУФК по мини-футболу, которая образована относительно недавно, но уже смогла выиграть такие спортивные соревнования как чемпионат по мини-футболу среди вузов под названием «Буревестник», спартакиада по мини-футболу среди вузов Челябинской области и общероссийский проект «Мини-футбол в вузы» (серебряная лига) среди мужчин в г. Екатеринбурге;

– о XVIII Сурдлимпийских зимних играх. На базе «Металлург – Магнитогорск» проходил этап Кубка России по горнолыжному спорту, в котором студенты УралГУФК были задействованы в качестве волонтеров;

– о тренинге в общежитии «Дом студентов» УралГУФК на тему волонтерства, который проводили студенты – выпускники вуза, волонтеры Олимпийских и Паралимпийских зимних игр в Сочи.

В рубрике «ЗОЖ: инструкция по применению» мы говорили о гигиене. Сняв ироничный ролик, мы наглядно продемонстрировали пользу соблюдения правил гигиены.

В третьей рубрике «Кто мы – ГУФК!» мы показали интервью участников сборной по мини-футболу УралГУФК, в котором ребята рассказали о том, какую роль играет футбол в их жизни. Также мы взяли интервью у руководителя сборной В. А. Опейкиной, которая рассказала нам об идее создания сборной и том, почему именно эти студенты вошли в ее состав.



В состав третьего выпуска новостей вошли следующие сюжеты:

– о флешмобе «Звезда Танкограда», посвященном 70-летию победы в Великой Отечественной войне, в котором приняли участие многие студенты УралГУФК. 3 тыс. волонтеров выстроились, образовав пятиконечную звезду, при этом поднимая вверх красные таблички;

– о Дне донора, прошедшем на базе легкоатлетического манежа УралГУФК, где студенты университета стали не только основными участниками, но и помощниками в организации мероприятия;

– о конкурсе «Знатоки олимпизма» среди факультетов УралГУФК, в котором приняли участие не только студенты университета, но и студенты колледжа;

– о Чемпионате мира по тхэквондо, прошедшем в Челябинске, где многие студенты УралГУФК приняли участие в качестве волонтеров и организаторов.

В рубрике «ЗОЖ: инструкция по применению» мы рассказали о научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК. Лаборатория занимается изучением особенностей физической деятельности у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса с применением таких технологий как спектральный анализ ритма сердца, акупунктурная диагностика, стабиллоплатформа, УЗИ, электроэнцефалография и реоэнцефалография.

В рубрике «Кто мы? – ГУФК!» мы рассказали о молодой выдающейся спортсменке, мастере спорта международного класса по карате, чемпионке России по карате, участнице чемпионата Европы WKF 2015 в г. Стамбуле и Европейских игр 2015 в г. Баку.

Все вышеперечисленные технологии были успешно нами реализованы.

Прежде чем перейти к оценке эффективности нашей работы, считаем рациональным в целом охарактеризовать университетское телевидение *StudentTV*.

– По аудиторному признаку оно рассчитано на внутреннюю аудиторию (ориентировано на студентов, профессорско-преподавательский состав, сотрудников и администрацию вуза).

– В соответствии со статусом создателей СМИ оно является компромиссным, то есть пытающимся найти разумное соотношение между официальной информацией и информацией, интересной студентам.

– По способу трансляции оно является сетевым, то есть осуществляет выход на аудиторию через интернет-источники, в нашем случае – через социальные сети *ВКонтакте*, *Facebook*, *Instagram* и интернет-портал *Youtube*.

– По территориальному признаку оно является внутривузовским, то есть осуществляет вещание на территории вуза, его филиалов и представительств.

– Университетское телевидение *StudentTV* работает без официальной регистрации в соответствии с законом РФ «О средствах массовой информации» [9].

– Университетское телевидение *StudentTV* финансируется за счет личных средств инициативной группы проекта.

– Выпуски *StudentTV* выходят один раз в две недели.

Стоит также отметить, что проект направлен на реализацию задач молодежной политики, а значит, контент университетского телевидения *StudentTV* прослеживается в приоритетных направлениях Стратегии развития молодежи Российской Федерации.

Создание университетского телевидения *StudentTV* способствует развитию молодежного медийного пространства, а именно разработке и реализации молодежных информационных программ, поддержке общественно значимых проектов в СМИ и сети Интернет. Также важным пунктом в создании университетского телевидения *StudentTV* является разработка системы взаимодействия местных периодических изданий и молодежных СМИ, в нашем случае *StudentTV* и газеты «Старт». В проекте данная система отражена во взаимосвязи содержания контента университетского телевидения и периодического печатного издания «Старт» через новостное информационное сопровождение жизни университета.

Повышению качества профессионального образования путем развития неформального и информального (самостоятельного) образования также способствует создание университетского телевидения в УралГУФК. Эта задача решает-

ся за счет вовлечения студентов второго курса кафедры социальной коммуникации и организации работы с молодежью в процесс реализации проекта. В рамках дисциплины «Молодежь и современная медиасреда» студенты – участники инициативной группы на практике учатся реализовывать медиапроекты, что напрямую связано с обеспечением условий для самообразования молодежи и стимулированием ее образовательной активности.

Создание университетского телевидения *StudenTV* способствует поддержке талантливой молодежи и молодежных стартапов, а именно обеспечению мотивации молодежи к инновационной деятельности, изобретательству и техническому творчеству, созданию условий для раскрытия творческого и научного потенциала, самореализации и вовлечению молодежи в творческую деятельность.

Такой пункт Стратегии развития молодежи как пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков, алкоголя и курения реализуется в проекте университетского телевидения *StudenTV* за счет рубрики «ЗОЖ: инструкция по применению». Подготовка сюжета рубрики осуществляется с учетом особенностей поведения и восприятия информации молодежью разных возрастов.

Создавая новостные репортажи, мы реализуем такие пункты Стратегии как формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской культуры молодежи и взаимодействие с молодежными общественными организациями и развитие государственно-частного партнерства в сфере молодежной политики.

### **Оценка эффективности реализации мультимедийных проектов «ЗОЖ: инструкция по применению» и «StudenTV»**

Проект имеет долгосрочный характер, и для того, чтобы определить необходимость его дальнейшей реализации, сильные и слабые стороны, заинтересованность целевой аудитории, а также результативность применяемых технологий, нами была проведена оценка его эффективности по количественным и качественным показателям.

Для начала остановимся более подробно на количественном показателе, заключающемся в сравнительной характеристике программ «ЗОЖ: инструкция по применению» и *StudentTV*, измеренной по статистике группы в соответствии со следующими критериями:

*Статистика посещаемости группы:*

– просмотры разделов программы «ЗОЖ: инструкция по применению». Статистика показала, что наиболее популярным и посещаемым в группе стал раздел «Фотоальбомы». Таким образом, проведенные организаторами проекта фотозаписи «Я за здоровой образ жизни» пользовались успехом и способствовали увеличению числа посетителей;

– просмотры разделов программы *StudentTV*. Статистика показала, что наиболее популярным и посещаемым в группе нового формата стал раздел «Видеозаписи», который включает себя видеовыпуски программы. Также мы увидели, что выпуски программы *StudentTV* пользуются большим спросом, нежели выпуски «ЗОЖ: инструкция по применению». Так, первый выпуск программы «ЗОЖ: инструкция по применению» набрал 160 просмотров за полгода (с апреля по октябрь 2014 г.), а второй за это же время – 174 просмотра, что значительно уступает количеству просмотров выпусков программы *StudentTV*, где первый выпуск набрал 129 просмотров за один месяц (с 10 апреля по 10 мая 2015 г.), а второй – 106 просмотров чуть больше, чем за две недели (с 22 апреля по 10 мая 2015 г.). Следовательно, можно сделать вывод о том, что новый формат видеовыпусков проекта пользуется несомненным успехом и вызвал наибольший интерес у целевой аудитории.

*Статистика охвата группы:*

– количество посетителей группы составило 472 человека, а количество подписавшихся – 247 человек. Таким образом, почти 50 % посетивших группу заинтересовались размещенной информацией;

– количество посетителей группы составило чуть больше 600 чел., а количество подписавшихся – 360 чел. Количество участников после изменения фор-

мата проекта выросло на 8 % и составило 58 %. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что новый формат программы *StudentTV* наиболее интересен пользователям.

Кроме того, мы проанализировали аудиторию программы *StudentTV* по возрастным и гендерным характеристикам и выяснили, что преобладающее число посетивших группу проекта в социальной сети *ВКонтакте*, а именно 72 % – женщины, около 50 % из которых – девушки в возрасте до 24 лет. Преобладающая часть аудитории (72,54 %) – жители Челябинска.

*Статистика активности пользователей:*

– на момент появления какого-либо нового информационного объекта в группе количество отметок «Мне нравится» с каждым днем увеличивалось и в среднем за полгода составило 30 отметок, в то время как такие функции, как «Рассказать друзьям» и «Комментарии» не пользовались особым успехом;

– обратная связь посетителей группы на момент реализации программы *StudentTV* была определена такими функциями как отметки «Мне нравится», «Комментарии» и «Рассказать друзьям». На момент появления какого-либо нового информационного объекта в группе количество отметок «Мне нравится» с каждым днем увеличивалось и в среднем за месяц функционирования проекта в новом формате составило больше 100, что больше, чем наполовину превысило результаты предыдущей программы. Такие функции как «Рассказать друзьям» и «Комментарии» тоже стали пользоваться значительным успехом, их количество тоже стало увеличиваться в связи с изменением формата проекта и концепции выпусков, что, в свою очередь, говорит об успешной реализации проекта.

Следующий показатель, от которого зависит оценка эффективности – это качественный показатель, который был измерен нами только для программы *StudentTV*, так как, определяя количественный показатель с помощью сравнительной характеристики двух программ, мы выявили, что формат программы *StudentTV* пользуется наибольшим успехом. Качественный показатель измерен нами по следующим признакам:

– оценки в комментариях группы составляют 100 % положительных отзывов;

– в рамках функционирования группы участники проявляли активность в обсуждениях, делились эмоциями и впечатлениями и размещали на стене свои мотивационные фотографии.

Таким образом, мы можем говорить о том, что эффективность функционирования группы в целом доказана, но более глубокий анализ результатов данного проекта возможен после повторного проведения социологического исследования. Это связано с тем, что в рубрике «ЗОЖ: инструкция по применению» мы рассказываем о здоровом образе жизни и его составляющих, а на сегодняшний день некоторые из них ещё нами не раскрыты. Несмотря на это, нами уже разработан и предложен механизм оценки эффективности проекта в виде плана проведения фокус-группы, которое планируется после завершения проекта.

### *Заключение*

В нашей стране в целом и в Челябинской области в частности накоплен большой опыт в работе по формированию ЗОЖ, но почему-то опыт проектной деятельности в данной области минимален, а мультимедийное проектирование, которое пользуется наибольшим спросом и интересом среди молодежи, и вовсе отсутствует. Именно в связи с этим нами проведено исследование с целью выявления уровня информированности молодежи о ЗОЖ и его составляющих. Результаты доказали то, что данная проблема действительно нуждается в решении. По результатам фокус-группы можно утверждать, что студенты Челябинска крайне недостаточно информированы о понятии ЗОЖ и его составляющих.

Нами разработан мультимедийный проект «ЗОЖ: инструкция по применению» (впоследствии – *StudenTV*), который, на наш взгляд, может вызвать наибольший интерес среди молодежи благодаря своему позитивному настрою и использованию при его реализации различных нестандартных технологий.

Завершая наше исследование, посвященное изучению университетского телевидения как элемента информационного обеспечения молодежной политики в России, обозначим обобщающие результаты работы.

Описав концепцию медиа-проекта, мы частично его реализовали в сети Интернет, используя при этом самые актуальные и интересные студентам источники – социальные сети *ВКонтакте*, *Instagram*, *Facebook* и интернет-портал *Youtube*. Основной технологией реализации проекта являлось создание видеовыпусков программы *StudentTV*.

Медиа-проект *StudentTV* имеет долгосрочный характер. Проанализировав его эффективность, мы приняли решение о дальнейшей его реализации.

В данном контексте необходимо предложить ряд рекомендаций для успешного функционирования университетского телевидения *StudentTV*:

- создание профессионального кадрового обеспечения;
- создание новых рубрик различного тематического характера;
- расширение форм реализации проекта, например, трансляция видеовыпусков на телеэкранах в общежитии «Дом студентов» УралГУФК.

Мы считаем, что выполнение данных рекомендаций способно определить пути к решению ключевых проблем университетского телевидения в его современном состоянии, облегчая процесс реализации задач молодежной политики.

#### *Список библиографических ссылок*

1. *Дмитриева Е. В.* Фокус-группы в маркетинге и социологии : учеб. пособие. М., 1998. 144 с.
2. Программа «ЗОЖ: инструкция по применению». URL: [http://vk.com/mega\\_zdorov](http://vk.com/mega_zdorov) (дата обращения: 28.04.2015).
3. ЗОЖ: инструкция по применению. URL: [http://www.youtube.com/channel/Uck2ggUDLCbig\\_hj2KcdHBFA](http://www.youtube.com/channel/Uck2ggUDLCbig_hj2KcdHBFA) (дата обращения: 28.04.2015).
4. *Кейси М., Ричард А.* Фокус-группы : практ. рук-во. М., 2003. 256 с.
5. StudentTV. URL: <https://instagram.com/studentvinst/> (дата обращения: 28.04.2015).
6. StudentTV. URL: <https://www.facebook.com/pages/Studenttv/1647008002199182> (дата обращения: 28.04.2015).

7. Программа StudenTV/ URL: [http://vk.com/gufk\\_tv](http://vk.com/gufk_tv) (дата обращения: 28.04.2015).
8. Телерадиокомпания Южно-уральского государственного университета [официальный сайт]. URL: <http://www.tvr.susu.ac.ru/> (дата обращения: 28.04.2015).
9. О средствах массовой информации : федер. закон от 14.06.2011 № 142-ФЗ // Консультант плюс [официальный сайт]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_115124/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_115124/) (дата обращения: 28.04.2015).

*Н. А. Елесина, Е. Г. Калюжная*

## ВЛИЯНИЕ РЕКЛАМНЫХ ОБРАЗОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТА ЗДОРОВОГО ТЕЛА (НА ПРИМЕРЕ ГЛЯНЦЕВЫХ ЖУРНАЛОВ)

### *Введение*

Современный мир сложно представить без развлекательных СМИ, к которым, в частности, относятся и гляцевые журналы. Глянцевый журнал – это журнал, рассчитанный на определенную читательскую аудиторию, основными целями которого являются формирование определенного стиля жизни у читателя и помощь в достижении успеха путем освещения различных аспектов деятельности с акцентом на вопросах красоты и гендерных коммуникаций [1]. Количество гляцевых журналов растет с каждым годом, это говорит о том, что они играют определенную роль в жизни общества. Они интересны потребителю не только потому, что красочны и содержательны, а также потому, что являются ярким примером демонстрации эстетики и красоты здорового тела. Глянцевые журналы транслируют ценности общества, формируют стиль жизни и эстетические идеалы.

Глянцевые журналы больше, чем наполовину состоят из рекламных объявлений. Размещенная в них реклама предлагает товары или услуги, которые призваны помочь человеку стать совершенным; помимо этого, в них содержится и другая информация, влияющая на взгляды человека, его образ и стиль жизни.



Сейчас наблюдаются низкие показатели здоровья населения России, связанные с широким распространением вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания). В связи с этим представляется важным проведение эффективной пропаганды здорового образа жизни в СМИ.

Данную тему изучали В. М. Майнулов, В. В. Уперов, Г. И. Четчина и многие другие, однако аспект рекламы в глянцевах журналах до сих пор изучен недостаточно. В научной литературе мало внимания уделяется вопросам, связанным с пропагандой здорового образа жизни в средствах массовой информации.

**Цель работы** – выявить влияние рекламы на формирование культа здорового тела.

**Задачи работы:**

- Изучить теоретические аспекты рекламы в глянцевах журналах.
- Рассмотреть рекламу в глянцевах журналах на примере *Vogue* и *Men's Health*.
- Проанализировать целевую аудиторию женских и мужских глянцевах журналов.
- Рассмотреть примеры рекламной продукции в глянцевах журналах, которые направлены на формирование культа здорового тела.

**Объект исследования** – реклама в глянцевах журналах.

**Предмет исследования** – реклама в глянцевах журналах как элемент формирования культа здорового тела.

*Теоретические аспекты изучения рекламы в глянцевах журналах*

**Глянцевый журнал как объект рекламы**

В начале 90-х гг. XX в. в стране начался новый этап развития массовой прессы. Среди наиболее востребованных изданий оказались женские журналы. Активизация сегмента женской периодики обуславливалась, с одной стороны,

читательским спросом, с другой – коммерческим фактором. Женские журналы вошли в список изданий, наиболее популярных у рекламодателей. Значительного успеха на отечественном медиарынке достигли проекты западных компаний, представивших отечественной аудитории версии известных журналов *Elle*, *Cosmopolitan*, *Vogue*, *Marie Claire* и других, что определило основные тенденции развития женской журнальной периодики:

- превалирование западных моделей изданий;
- усиление роли рекламы в деятельности СМИ;
- формирование и распространение определенных ценностей, главным образом материальных;
- использование новейших технологий в издательском процессе.

В данный период получили широкое распространение определения «глянцевый журнал», «глянцевая пресса», «глянцевая журналистика». Теоретическое осмысление феномена глянцевых периодических изданий нашло отражение в работах Д. Голышко-Вольфсона, Я. Бражникова, О. Рогинской, Н. Н. Мироненко и др.

Значение выражения «глянцевый журнал» складывается из двух смыслов: прямого (глянцевая блестящая обложка, использование глянцевой бумаги) и переносного (лоск и блеск в передаче информации, идеальность образов, граничащая с неестественностью) [2]. Глянцевый журнал нередко представляет собой высококачественную подборку иллюстраций с минимумом текстового контента, рассчитанную на покупателя с уровнем доходов выше среднего, мечтающего о красивой жизни. Феномен глянцевого журнала – это своеобразная энциклопедия гламурной жизни, красочная картинка, набор статей, которые учат, как жить, что читать, что смотреть, как одеваться и что дарить любимому человеку. Это журнал с высоким полиграфическим качеством, красивыми иллюстрациями, притягивающий взгляд читателей и побуждающий приобрести вещь.

Для основной массы глянцевых изданий первичен не читатель с его интересами и мировоззрением, а реклама. «Глянец» разных мастей рассчитан на са-

мую платежеспособную аудиторию. Ее и надо увеличить издательским домам, чтобы «опустошить» карманы рекламодателей.

Эксперт в области Fashion-индустрии Э. Хромченко считает, что издательский бизнес в России куда более развит, чем, к примеру, индустрия моды, «глянец играет первую скрипку» [3]. Как это ни странно, российский «глянец» диктует свое мнение местному рынку куда более действенно, чем это удастся нашим западным коллегам на своих территориях. Например, именно гляцевые журналы приучили российских дизайнеров создавать коллекции на сезон вперед.

Что касается преимуществ рекламы в «глянце», то их довольно много. Во-первых, такие журналы выходят раз в месяц, читаются довольно долго и, как правило, не одним человеком, а часто переходят из рук в руки между коллегами, родственниками, друзьями, что объясняется высокой стоимостью издания. Печатаются эти журналы на более плотной и качественной бумаге и имеют прочную обложку (действительно гляцевую). Это дает больше технических возможностей для графической рекламы. А тот факт, что издание ориентирует на определенный образ жизни, рассказывая, какую одежду носить, на какие спектакли, фильмы ходить, какие духи выбирать, дает больше возможностей для создания нужного образа рекламируемого продукта и компании в целом. Реклама в гляцевых журналах носит не столько информационный, сколько имиджевый характер. Здесь выгоднее заказывать графические блоки или статьи, чем рекламные объявления.

Единственный недостаток такого вида рекламы – отсутствие мобильности, поскольку журнал выходит раз в месяц. Поэтому такой вариант интереснее для дорогих товаров – автомобилей, косметики и парфюмерии премиум-класса, ювелирных украшений, дизайнерской одежды, мебели, предметов интерьера. Также это оптимальный канал информации для дорогих спа-салонов, ресторанов, фитнес-центров.

Реклама в гляцевых журналах вводит читателя в мир роскоши, где каждому предоставляется возможность приобщиться к этому миру или посмотреть

на него хотя бы со стороны. В самом общем смысле «глянец» – это новости из мира роскоши и информация, где и как эту роскошь купить. В данном случае мода, реклама и журналистика идут рука об руку: последние новости с подиумов и актуальные тренды сезона транслируются читателю именно со страниц глянцевого журналов. Более того, здесь можно найти любую информацию, касающуюся работы, развлечений и других разнообразных аспектов жизни успешного жителя современного мегаполиса. А именно таким видит своего читателя гляцевые журналы.

### **Культ здорового тела в рекламе гляцевых журналов**

Значение культа здорового тела как явления менялось с течением времени.

Интерес к спорту и красивому телу возник в 1920-е гг. Все началось в начале XX в., а именно после Первой Мировой войны, когда человечество окончательно оккупировало пляжи, корты и велотреки. Холеная тучность безоговорочно перестала ассоциироваться с красотой и богатством.

Отношение к телу в 1920–1930-е гг. заметно отличается. Поначалу это просто эстетизация крайней худобы и узкобедрости, и неважно, как эта субтильность была приобретена – на беговой дорожке или посредством кофейно-ликёрной диеты. 1930-е гг. породили новый эталон – худого, но совершенно здорового человека.

Советский и гитлеровский режимы сделали культ тела частью своей идеологии. В Третьем рейхе он был связан прежде всего с идеей преумножения расы, а красивое, сильное тело рассматривалось как «биологически совершенная особь». В СССР такое тело – это тело образцового работника.

В СССР культ здорового тела был связан с созданием образа человека будущего, поскольку прошлое в России (согласно постулатам агитпропа) было темным, жестоким и исполненным угнетения.

В советскую эпоху культ здорового тела напрямую не пропагандировался в журналах, однако мы можем найти его примеры в книгах художественных фильмах этого времени.

Например, детская сказка «Три толстяка» исполнена неприязни к физически неразвитому, рыхлому телу – полнота ассоциируется здесь с поверженным имущим классом. Карикатурный буржуй непременно должен быть пузатым и щекастым. Положительные же персонажи, начиная со сказочных Суок и Тибула и заканчивая вполне земными персонажами «Цирка», «Вратаря», «Волги-Волги» и «Строгого юноши», непременно подтянуты, мускулисты, худощавы. Злой гений из фильма «Цирк» соблазняет циркачку Зиночку именно тортом. Торт из «Трёх толстяков» с сидящим в нем продавцом шариков тоже можно понимать как символ мирового зла и тиранического угнетения человека.

Глянцевые журналы появились в России в эпоху перестройки. Менялись политика, экономика, взгляд на товарно-денежные отношения и, в частности, на такое невиданное прежде понятие как имидж. С появлением в открытой продаже одежды и косметики западных марок пришло время глянцевых журналов, призванных «позаботиться» о неокрепшем сознании бывших советских граждан и направить их мысли и деньги в нужное русло, ведь основной доход любого издания составляет реклама.

На сегодняшний день одной из востребованных в рекламе глянцевых журналах становится тема здорового и красивого тела. Читатели глянцевого издания стараются следить за своим телом, в чем им постоянно приходят на помощь специалисты и сам журнал.

Современная женщина следит за своей фигурой и вообще достаточно много внимания уделяет своей внешности. Ни один из глянцевых журналов не обходится без примеров спортивных упражнений и диет, которые нацелены на формирование красивого и здорового тела. Если говорить о навязывании какого-то определенного образа, то подобного рода издания скорее предлагают женщине быть такой, какой она бы нравилась себе и окружающим (при этом совсем

не обязательно быть худой и иметь большую грудь). Журналы создают образ женщины, постоянно совершенствующей свои внешние данные, но при этом не теряющей индивидуальности. Главное для такой женщины – свой стиль. Однако современная женщина не ограничивается только проблемами внешности, она следит за своим здоровьем. Здоровое тело – эталон, к которому стремятся все женщины, и рекламные образы в глянцевах журналах становятся транслятором активного образа жизни. Главным элементом в рекламных образах здорового тела является социально-активный спортивный стиль, забота о здоровье, красоте и эстетике тела. Спорт и здоровье тесно связаны друг с другом. Соответствующие стили рекламирования здорового тела можно обобщить, назвав их комплексом активной и комфортной жизни.

Комплекс активной и комфортной жизни сводится к тому, что спортивный стиль жизни – это залог здоровья. Таким образом, в рекламе глянцевах журналов используются различные способы рекламирования культа здорового тела (будь то семейный отдых на горных лыжах или тренировка в тренажерном зале) с целью увеличения сбыта определенных товаров.

Что же касается мужчин, то в рекламе глянцевах журналов очень часто используется определенный их образ. В середине 1990-х гг. журналист Марк Симпсон на страницах *New York Times* изложил результаты своих наблюдений за современными мужчинами. В результате автор провозгласил пришествие нового типажа – спорносексуала. Расшифровывается новое слово так: «спорт», «porno» и секс. Спорносексуал – идеальный вариант типажа мужчины с красивым и здоровым телом, который является транслятором успешной жизни. Формально мужчина-модель присутствует в кадре лишь для того, чтобы продемонстрировать узкую полоску ткани в интимном месте. Такая реклама может выглядеть странно, если учесть, что в большинстве ситуаций белье никто не видит. Но для зрителя главное вовсе не белье. Главное – это тело.

Спорносексуалу не нужно обладать мощными мускулами или замысловатой прической. Главная цель для него – здоровые гармоничные формы. Ему

важно, чтобы тело выглядело натуральным, чтобы ни у кого не было поводов обвинить его обладателя в применении стероидов и других запрещенных препаратов.

Таким образом, реклама в своем латентном содержании, отражающем стили жизни, становится средством активной пропаганды ценностей общества потребления и как агент социализации формирует направленность личности на высокие стандарты потребления. Глянцевые журналы пропагандируют образ активного человека, характеризующегося здоровым стилем жизни, а также телесной привлекательностью.

### ***Система рекламных образов-трансляторов культа здорового тела***

#### **Анализ целевой аудитории в контексте рекламной деятельности журналов «Vogue» и «Men's Health»**

Один из самых эффективных каналов рекламы – это массовые ежемесячные издания, то есть журналы. Среди них особое место занимают глянцевые, поскольку они не просто рекламируют какой-либо товар или марку, они формируют стиль жизни своих читателей.

Для анализа нами были взяты по два номера глянцевых журналов – женский глянцевый журнал *Vogue* за ноябрь 2014 г. и февраль 2015 г. и мужской глянцевый журнал *Men's Health* за декабрь 2014 г. и февраль 2015 г.

*Vogue* – журнал, информирующий о моде. Он интересен для чтения, дает полное представление о происходящем в мире моды, является проводником новых тенденций и явлений в ней. Ему присущи такие черты, как высокий статус, авторитетность, престиж (он воспринимается как более престижный по сравнению с конкурентами). В качестве преимущества *Vogue* читателями отмечается высочайшее качество его полиграфического исполнения (бумага, иллюстрации, фотографии).

*Vogue* – глянцевое издание, которое давно приобрело популярность у девушек и женщин. Реклама в журнале *Vogue* заинтересует фирмы и компании, которые предлагают косметику, одежду, украшения для женщин и различные услуги. На страницах журнала читательницы смогут найти информацию о моде и красоте и узнать последние новости шоу-бизнеса и киноиндустрии.

Аудитория журнала – 800,6 тыс. человек. *Vogue* – самый читаемый в России журнал о моде. С 2009 г. его аудитория выросла на 34 %. Рассмотрим его целевую аудиторию более детально (табл. 1).

Таблица 1

Целевая аудитория журнала «Vogue» [4]

Параметры	Состав целевой аудитории
Пол	Мужчины — 14 % Женщины — 86 %
Возраст	16–34 лет — 66 % 35–54 года — 28 % 55+ лет — 6 %
Образование	Высшее — 52 %
Доход	Выше среднего – 63 %
Социальный статус	Руководители, специалисты, служащие — 49 %
Семейное положение	Женаты/замужем — 44,1 %

Из приведенных данных следует, что аудитория журнала – это прежде всего женщины в возрасте 25–45 лет с высшим образованием. Более того, доход целевой аудитории издания в основном выше среднего, что непосредственно влияет на выбор рекламодателей именно этого журнала для размещения рекламы своего товара. Социальный статус читателей составляют люди, занимающие руководящие должности, что характеризует журнал как издание для элитарной и начитанной аудитории. Почти половина аудитории журнала состоит в браке,



следовательно, рекламодатель может учесть данный факт и использовать его в свою пользу. Например, рекламировать активный семейный курорт.

Исходя из полученных данных, можно охарактеризовать целевую аудиторию издания так: молодые женщины в возрасте 25–45 лет с высшим образованием. Они стремятся быть стильными, модными, всегда находиться в курсе новостей. Читательницы придерживаются диет и занимаются фитнесом, у них есть спортивное хобби, их может заинтересовать реклама в *Vogue* и предлагаемый товар. Эти женщины посещают известные магазины, ходят в кинотеатры, на выставки, часто выезжают отдыхать. Благодаря такому широкому кругу интересов читательниц реклама в журнале *Vogue* может быть полезной многим компаниям.

Реклама в *Vogue* может быть интересна тем рекламодателям, которые предлагают дорогие роскошные вещи. Большинство читательниц журнала живут в России, 40 % – в Москве, поэтому реклама в *Vogue* больше всего подойдет тем, кто ориентируется на запросы столичных жителей. Но девушки из других городов также выписывают издание; на другие страны приходится только 20 % тиража. Издание выглядит роскошным и дорогим, имеет яркие страницы, блестящую глянцевую обложку, поэтому реклама в *Vogue* обеспечивает прекрасную презентацию товара.

Журнал выходит ежемесячно в количестве 150 тыс. экземпляров, поэтому рекламу в нем увидит большое количество аудитории, многие будут снова и снова возвращаться к журналу, чтобы посмотреть работы известного дизайнера или вспомнить дату открытия новой выставки. Реклама в *Vogue* может стать выгодным решением. По престижности и популярности журнал не уступает даже аналогичным зарубежным изданиям.

Преимущество размещения рекламы в данном журнале заключается в том, что аудитория журнала постоянно растет, следовательно, рекламу увидит огромное количество людей. А недостаток состоит в том, что реклама в журнале *Vogue* дорогостоящая, поскольку журнал является авторитетным советчиком в

выборе драгоценностей и товаров класса люкс. Приведем для примера стоимость рекламы в рассматриваемом нами издании (табл. 2).

Таблица 2

**Расценки на рекламу в журнале «Vogue»**

Место размещения	Цена (в рублях)
1-й разворот	2,35 млн
Клапан	3,9 млн
2-й разворот	1,85 млн
3-й разворот	1,73 млн
4-й разворот	1,6 млн
Разворот в 1/3	1,5 млн

В противовес «самому женскому» глянцевого журналу рассмотрим мужской глянцевый *Men's Health* (тираж 300 тыс. экземпляров).

*Men's Health* – главный мужской журнал во всем мире. Ежедневно обновляющиеся рубрики и статьи, советы экспертов и блоги, конкурсы и подарки можно увидеть в данном глянцевом журнале.

Основные его темы – мужское здоровье и физическая форма; тренировки, упражнения и энциклопедия фитнеса; секс и психология отношений; правильное питание и профилактика заболеваний; еда и рецепты; путешествия; мужская мода, одежда и стиль; груминг – уход за лицом и телом для мужчин; развлекательные и познавательные тесты на самые различные темы; рассказы о легендарных спортсменах, актерах, музыкантах и других знаменитостях; обзоры информационных технологий и достижений науки; лучшие автомобили и иные средства передвижения; новейшие гаджеты и другие символы прогресса.

В глянцевом журнале *Men's Health* в основном содержится реклама, которая предлагает своим потребителям три категории товаров: это брендовая парфюмерия, роскошные часы, бритвенные принадлежности, а также спортивные товары, то есть все то, что может заинтересовать мужскую целевую аудиторию.

Данные товары формируют «правильный» стиль жизни, при котором современному мужчине необходимо быть успешным, привлекательным и физически активным. Рассмотрим целевую аудиторию журнала *Men's Health* (табл. 3).

Таблица 3

Целевая аудитория журнала «Men's Health» [4]

Параметры	Состав целевой аудитории
Пол	Мужчины – 78 %
Возраст	25–34 – 41 %
Образование	Высшее – 60 %
Доход	Средний и выше среднего – 66 %
Социальный статус	Руководители, специалисты, служащие – 60 %

Аудиторию издания составляют мужчины среднего возраста с высшим образованием. Читатели журнала занимают руководящие должности, их доход – средний и выше среднего. Таким образом, рекламодатель имеет преимущество в рекламировании своего товара, поскольку достичь целевой аудитории такого издания гораздо легче. Это преимущественно мужчины молодого возраста.

В данном глянцево-м журнале вырисовывается образ современного мужчины, который стремится к успеху в жизни. Что может помочь ему стать успешным? Конечно, он должен ароматно пахнуть, в этом ему поможет дорогой парфюм; ему следует выбрать хорошие часы, которые в таком журнале рекламируются. Довольно часто мужские часы являются показателем состоятельности мужчины. Ну, и последнее (и самое главное) – мужчина должен быть хорошо развит физически. Спортивное здоровое тело – показатель его привлекательности и активности. Именно так выглядит идеальный мужчина, судя по рекламным образам журнала *Men's Health*.

Проанализировав целевую аудиторию мужского и женского журналов, можно выявить особенности рекламной деятельности журналов в зависимости от гендерного различия.

В глянцевых женских журналах рекламируются чаще всего нижнее белье, одежда, косметика или парфюмерия. Акцент здесь делается на молодость. Товар рекламируют модели на вид не старше 25 лет.

Модель-девушка в глянцевых журналах носит юбки или платья, причем из легких полупрозрачных материалов. Юбка открывает ноги, тем самым девушки демонстрируют свою красоту, которую брюки бы скрыли. Также часто встречается такая одежда как нижнее белье или купальник. Девушка, одетая в подобный наряд, создает образ слабого незащищенного существа, о котором надо заботиться и беречь.

Что касается антуража, то девушка изображена обычно на отдыхе, и очень редко – на работе. Тем самым глянцевые журналы транслируют идею беззаботного образа жизни. Кроме того, это скрыто указывает на принадлежность девушек к статусным социальным группам. Они довольно богаты, поэтому могут себе позволить дорогие курорты.

В большинстве журналов женщина показана одна, так как она рекламирует сугубо женские принадлежности, где мужчина просто неуместен. Образов мужчин в них очень мало, а если они и есть, то показаны в компании женщины. Мужчины с обнаженным торсом демонстрируют свою силу и превосходство. Очень часто антураж мужчин – расслабляющая обстановка, отдых. Тем самым создается образ мужчины – молодого, сильного, красивого и, что немаловажно, преуспевающего.

Глянцевые мужские журналы показывают мужчин в деловых костюмах, женщины опять же больше демонстрируются в платьях или нижнем белье.

В мужском глянцевом журнале встречаются женщины как блондинки, так и брюнетки. Можно сделать вывод, что цвет волос для мужчин не имеет решающего значения.

Реклама в мужских журналах, как и в женских, показывает мужчин брюнетами. Блондинов гораздо меньше, поскольку светлые волосы обычно бывают у детей, а с возрастом они становятся темнее. Можно предположить, что темные

волосы – признак взрослости, серьезности. При этом длинные волосы у мужчин встречаются чаще, чем в женских журналах.

Мужчина чаще показан на рабочем месте, причем эта работа не физическая: он занимается интеллектуальным трудом – в офисе принимает важные решения, на стройке руководит всем процессом, участвует в пресс-конференции. Женщина чаще изображена на отдыхе.

Таким образом, мужчина зарабатывает деньги, обеспечивая себя, свою подругу или семью. Женщина – хрупкое существо, не созданное для труда. Она чаще показана лежащей на пляже, вероятно, лежачее положение здесь – символ уязвимости, слабости, покорности.

### **Анализ рекламных образов, транслирующих культ здорового тела**

В рамках этой темы нами был проведен анализ глянцевого мужского и женского журнала. Общий объем изученных публикаций составил два издания: женский журнал *Vogue* за ноябрь 2014 г. и мужской журнал *Men's Health* за февраль 2015 г.

**Категория анализа** – рекламные образы в мужском и женском глянцево-м журнале, транслирующие культ здорового тела.

**Совокупность сообщений.** Материалом для анализа стали рекламные образы, направленные на трансляцию культа здорового тела, размещенные в журналах *Vogue* и *Men's Health* за 2014 и 2015 гг. (табл. 4).

Таблица 4

#### **Основные характеристики изданий**

Параметры	«Vogue»	«Men's Health»
Охват аудитории	Федеральное издание	Федеральное издание
Название	Vogue	Men's Health
Учредитель	ЗАО «Конде Наст»	ООО «Юнайтед Пресс»
Главный редактор	Виктория Давыдова	Кирилл Вишнепольский
Тираж	150 тыс. экз.	300 тыс. экз.
Периодичность	Ежемесячный журнал	Ежемесячный журнал

Определим количество рекламных полос, отданных под рекламу в каждом издании. Необходимо подсчитать процентное соотношение рекламных материалов в общем объеме издания. Для данного исследования был взят журнал *Vogue* за ноябрь 2014 г. В результате выяснилось, что он на 31 % состоит из рекламы, из них 8 % направлено на формирование культа здорового тела. При внимательном рассмотрении журнала *Men's Health* за февраль 2015 г. мы выяснили, что 22 % его объема занимает реклама, из них 5 % направлено на формирование культа здорового тела.

Далее мы провели анализ всех рекламных образов, направленных на трансляцию культа здорового тела, с целью выявить особенности такого рода рекламы.

Для того чтобы наиболее точно понять, как происходит трансляция культа здорового образа жизни посредством рекламных образов, нами был составлен следующий план:

1. Использование сексапильных образов (да/нет).

2. Часть тела, на которой делается акцент при рекламировании: лицо, глаза, грудь, талия, руки, ноги.

3. Использование образов мужчины/женщины/вместе.

Отдельно будет рассматриваться анализ рекламных образов в контексте трех наиболее важных с точки зрения автора функций рекламы:

Функция данной рекламы:

1. Экономическая: инструмент продвижения, стимулирование сбыта, побуждение человека к потреблению, формирование потребности в товаре или услуге.

2. Социальная: реклама объединяет, способствует повышению культурного потребления, формирует идейные ценности, формирует массовое и индивидуальное сознание.

3. Идеологическая: внедряет в сознание некий эталон образа жизни, к которому должен стремиться каждый человек.

Ниже представлены результаты проведенного анализа рекламных материалов. В скобках указано, сколько раз использовалась та или иная единица анализа (табл. 5).

Таблица 5

**Результаты анализа рекламных материалов**

Единица анализа	«Vogue»	«Men's Health»
Использование сексапильных образов	Да (4), нет (3)	Да (3), нет (4)
Часть тела	Руки (1), ноги (3), лицо (1), талия (2)	Руки (3), ноги (3), грудь (1)
Образ мужчины / женщины	Женщина (6), оба (1)	Мужчина (7)
Экономическая функция	Инструмент продвижения (1) побуждение к потреблению (2), формирование потребности в товаре (4)	Формирование потребности в товаре (2), инструмент продвижения (1), побуждение к потреблению (1), стимулирование сбыта (3)
Социальная функция	Способствует повышению культурного потребления (4), формирует идейные ценности (1), формирует массовое и индивидуальное сознание (2)	Способствует повышению культурного потребления (2), формирует идейные ценности (2), формирует массовое и индивидуальное сознание (3)
Идеологическая функция	Да (5), нет (2)	Да (6), нет (1)

В процессе анализа данных, полученных в результате исследования, выяснилось, что в глянцево-женском журнале сексапильные образы используются довольно часто, в то время как в мужском журнале использование таких образов встречается реже.

Самая популярная часть тела в рекламных образах в женском журнале, направленных на формирование культа здорового тела, ноги. В мужском лидирующие позиции занимают как ноги, так и руки.

Особенность, выявленная в процессе исследования, заключается в том, что в женском журнале используются только женские образы, в мужском – мужские, что объясняется целевой аудиторией издания.

Таким образом, экономическая функция, являющиеся главной для многих рекламодателей, в женском журнале направлена в большинстве случаев на формирование потребности в товаре, а в мужском – на стимулирование сбыта.

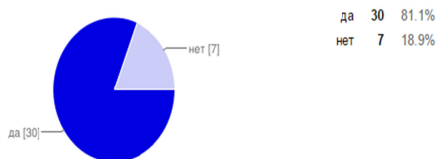
Что касается социальной функции, то рекламные образы в глянцевого журнале *Vogue*, которые транслируют ценности здорового образа жизни, в основном способствуют повышению культуры потребления. В мужском журнале – формируют массовое и индивидуальное сознание.

В анализе рекламных образов рассматривался аспект присутствия индологической функции, который заключается в том, что она внедряет в сознание некий эталон образа жизни, к которому должен стремиться каждый человек. Выяснилось, что в обоих журналах преследуется эта функции в рекламных образах в большинстве случаев.

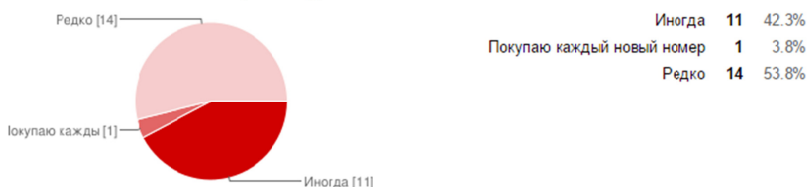
Таким образом, мы выяснили основные механизмы трансляции культуры здорового тела.

Следующим этапом в данном исследовании стало выяснение мнения людей на тему влияния глянцевого журналов на формирование культуры здорового тела. Результаты представлены ниже (рис. 1).

По вашему мнению, определенные рекламные образы в глянцевого журналах влияют на формирование культуры здорового тела?

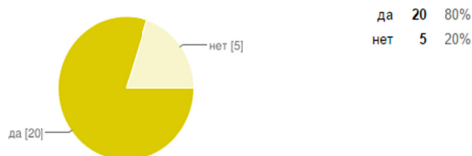


Как часто вы читаете глянцевого журналы?





Обращаете ли вы внимание при чтении глянцевых журналов на информацию о ведении здорового образа жизни?



С какой целью вы читаете гляцевые журналы?

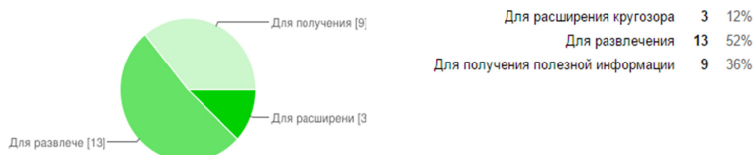


Рис. 1. Результаты опроса целевой аудитории гляцевых журналов

В опросе приняли участие 37 человек. В результате опроса выяснилось, что 81 % респондентов считают, что гляцевые журналы влияют на формирование культа здорового тела. 53 % респондентов ответили, что редко читают гляцевые журналы, и 42 % – что иногда. 80 % ответивших проголосовали за то, что они обращают внимание при чтении гляцевых журналов на информацию о ведении здорового образа жизни.

На вопрос: «С какой целью вы читаете гляцевые журналы?» большинство респондентов ответили «Для развлечения».

Следовательно, гляцевые журналы оказывают значительное влияние на формирование здорового образа жизни.

### Заключение

В ходе данной работы были рассмотрены теоретические аспекты рекламы в гляцевых журналах. Выявлены основные понятия, сущность и особенности рекламы в гляцевых журналах *Vogue* и *Men's Health*.

В результате исследования выяснилось, что целевая аудитория мужских и женских гляцевых журналов значительно различается, вследствие этого и в отношении рекламы тоже используются разные подходы. Аудитория *Vogue* – это

молодые женщины от 25 до 34 лет. Они состоятельны и занимают высокую должность на работе. Более того, это девушки успешные, целеустремлённые. Аудитория издания *Men's Health* – мужчины среднего возраста с высшим образованием. Читатели журнала занимают руководящие должности, и их доход – средний и выше среднего. Таким образом, рекламодатель имеет преимущество в рекламировании своего товара, поскольку достичь целевой аудитории такого издания гораздо легче.

Проведя анализ рекламных образов в мужском и женском глянцево-м журнале, транслирующих культ здорового тела, мы сделали следующие выводы.

В глянцево-м женском журнале сексапильные образы используются довольно часто, в то время как в мужском журнале они встречаются реже. Самая популярная часть тела в рекламных образах женских журналов, направленных на формирование культа здорового тела, ноги. В мужском лидирующие позиции занимают как ноги, так и руки. В женском журнале используются только женские образы, в мужском – мужские. В женском журнале реклама направлена в большинстве случаев на формирование потребности в товаре, а в мужском – на стимулирование сбыта.

Рекламные образы в глянцево-м журнале *Vogue*, которые транслируют ценности здорового образа жизни, в основном способствуют повышению культуры потребления. В мужском журнале – формируют массовое и индивидуальное сознание.

Также выяснилось, что реклама в глянцево-м журналах внедряет в сознание некий эталон образа жизни, к которому должен стремиться каждый человек. Таким образом, реклама в глянцево-м журналах успешно влияет на потребителей и является проводником культа здорового тела. Поэтому рекламодатели часто используют глянцево-м журналы для размещения рекламы своей продукции. Образы, которые используются в глянцево-м журналах, должны соответствовать идеям, концепциям и истории рекламируемой марки, а также ожиданиям потребителей.

*Список библиографических ссылок*

1. Лебедева А. Н., Боковиков А. К. Экспериментальная психология в российской рекламе. М., 1995. 68 с.
2. См.: Толковый словарь русского языка / сост. С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. СПб., 2008. 232 с.
3. Э. Хромченко [официальный сайт]. URL: [evelinakhromtchenko.com](http://evelinakhromtchenko.com) (дата обращения: 01.03.2015).
4. TNS Россия [официальный сайт]. URL: <http://www.tns-global.ru> (дата обращения: 28.04.2015).

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие редактора.....	3
----------------------------	---

### Раздел 1

#### СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Ахметова А. Е., Кабакова М. П.</i> Социально-психологические особенности адаптации к обучению в университете как ключ к сохранению психического здоровья учащихся.....	5
<i>Каледа А. Н., Вишневский В. А.</i> Эффективность инклюзивного образования учащихся с задержкой психического развития и ограниченными возможностями здоровья на основе психологического паспорта.....	25
<i>Повторейко В. В., Мальков М. Н.</i> Повышение функциональных возможностей организма женщин старше 45 лет при помощи физических упражнений.....	43
<i>Токарев Н. М., Семёнова Г. И.</i> Использование дидактических игр на уроках физической культуры младших школьников и их роль в формировании знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.....	58
<i>Стяжкина А. А., Шихов А. В.</i> Устранение сутулости у женщин среднего возраста путем применения силового пилатеса.....	81
<i>Кабиева М. Ж., Касен Г. А.</i> Профилактика возникновения непродуктивных копинг-стратегий обучающихся как условие формирования психического здоровья молодежи .....	100
<i>Мухаярова Ю. Г., Малозёмова И. И.</i> Технологии здоровьесбережения и здоровьезформирования для детей дошкольного возраста с нарушениями речи.....	121
<i>Полетаева Н. А., Серова Н. Б.</i> Педагогическое сопровождение семей как средство реабилитации детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом.....	143
<i>Обожина Д. А., Мехдиева К. Р.</i> Физическая реабилитация женщин с остеопорозом в период постменопаузы.....	162

Раздел 2  
ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

<i>Серикова К. Д., Касен Г. А.</i> Пищевая зависимость в молодежной среде: причины и меры профилактики.....	183
<i>Есева С. Е., Мостовых А. А., Соломатов Е. Н., Богданов С. И.</i> Игровые формы профилактики наркомании среди студентов УГМУ.....	190
<i>Урядова Е. Л., Почкарева Е. И., Богданов С. И.</i> Мониторинг исполнения федерального закона № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в учебных заведениях среднего и высшего образования города Екатеринбурга.....	192
<i>Голованова Е. Ю., Богданов С. И.</i> Формирование духовно-нравственных ценностей молодежи как условие профилактики девиантного поведения.....	203
<i>Могильникова Е. К., Богданов С. И.</i> Потенциал трудового отряда на базе городской летней оздоровительной площадки в профилактике зависимого поведения подростков.....	222
<i>Усцова Е. В., Нархова Е. Н.</i> Спортивно-досуговый центр «Тургояк» в профилактике наркомании.....	240

Раздел 3  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

<i>Байшалова М., Абишова П., Ким А. М.</i> Отношение к государственной символике как показатель нравственно-патриотической зрелости и духовного здоровья личности казахстанских студентов.....	262
<i>Снигирева А. К., Семёнова Г. И.</i> Адекватность самооценки физических способностей у лыжников-гонщиков групп начальной подготовки.....	281
<i>Тягунова Ю. В., Роголёва Л. Н.</i> Психосоциальные аспекты подготовки спортивного резерва.....	305
<i>Есенкожа Е. М., Касен Г. А.</i> Психолого-педагогическая профилактика интернет-аддикций на основе формирования медиаграмотности учащихся подростковых классов.....	323

<i>Кушнарёва Т. В., Макарова Н. О.</i> Применение фитнес-йоги для развития креативности студентов.....	352
<i>Потапов И. С., Чудиновских А. В.</i> Образовательная технология подготовки шоссейников-спринтеров.....	370

#### Раздел 4

### ПРОДВИЖЕНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ

<i>Вегера О. А., Кошелева К. Ю., Киуру К. В.</i> Университетское телевидение «StudentTV» как механизм продвижения здорового образа жизни.....	391
<i>Елесина Н. А., Калюжная Е. Г.</i> Влияние рекламных образов на формирование культа здорового тела (на примере глянцевого журналов) .....	415

*Научное издание*

**РАЗВИТИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Материалы международной студенческой научно-практической конференции  
Екатеринбург, 3–4 июня 2015 г.

Электронная версия книги:  
[http:// elar.urfu.ru](http://elar.urfu.ru) (Электронный архив УрФУ)

Формат 60 × 84 1/16. Уч.-изд. л. 21,4. Усл. печ. л. 23,1.

Издательство Уральского университета  
620000, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4

