



Международные конференции.
Педагогика и психология Т.1, № 11. 2022
Сборник материалов конференций
Сетевое издание

Международные конференции

Педагогика и психология

2022 Том 1 № 11

научный
рецензируемый сборник
материалов конференций

Сетевое издание

[https:// psiped.ru/](https://psiped.ru/)



МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ 16+

2022 Том 1, № 11

Сетевое издание
Сборник материалов
конференции
Основан в 2022 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Академия образования и воспитания»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент **В.Д. Иванов**

Заместитель главного редактора

доктор психологических наук, профессор **Е.Ф. Яценко**

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

Л. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

Маженна Заорска, доктор педагогических наук, профессор, Варминьско-Мазурский университет, член Комитета педагогических наук, Польская академия наук (Ольштын, Польша)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения (Москва, Россия)

Г. А. Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент, профессор, Московский педагогический государственный университет (Москва, Россия)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

Павлович Ратко, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская-Босния и Герцеговина)

Н. Н. Сентябров, профессор, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

Н. И. Синявский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

И. Ю. Швеиц, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

Е. Ф. Яценко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Сборник выходит
ежемесячно

Адрес сборника в Интернете
<https://psiped.ru/>

Адрес издателя:
Россия, 454003, Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29
ООО «Академия образования и
воспитания»

Адрес редакции:
Россия, 454003, г. Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29, к.290.
Тел.: +7 951 118 77 53
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454003, г. Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29, к.290,
редакция журнала

С условиями публикации и
требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте журнала
<https://psiped.ru/>

Подписано в печать 24.11.2022.
Выход в свет 25.11.2022.

Редакция может не разделять точку
зрения авторов публикаций.
Ответственность за содержание
статей и качество перевода
аннотаций несут авторы публикаций



INTERNATIONAL CONFERENCES PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

ONLINE EDITION 16+

2022 Volume 1, no. 11

SCIENCE
Collection
of conference materials
Founded in 2022

FOUNDER

ООО «Академия образования и воспитания»

Editor-in-chief

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology

EDITORIAL BOARD

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

L.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

M. Zaorska, doctor of pedagogical Sciences, Professor, Warmian-Masurian University, member Of the Committee of pedagogical Sciences, Polish Academy of Sciences (Olsztyn, Poland)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Federal center of youth tourism and local lore, international Academy of youth tourism and local lore (Moscow, Russia)

G. A. Kuzmenko, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor. Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

V. M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism (Moscow, Russia)

G. N. Maksimenko, Doctor of pedagogical Sciences, Professor, Lugansk national University named after Taras Shevchenko (Lugansk, Ukraine)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

Ratko Pavlović, doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture. Regular Professor, University Of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska-Bosnia and Herzegovina)

N.N. Sentiabrev, Doctor of biological Sciences, Professor Volgograd state Academy of physical culture, (Volgograd, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economic Sciences, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The Editorial Board may not share the views of the authors.
Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

The Collection
of conference materials is published
twelve times a year

Address of the Collection
of conference materials on the
Internet <https://psiped.ru/>

Publisher's address:

29 Salavat Yulaev str., Chelyabinsk,
454003, Russia
"Academy of education and
upbringing"

editorial office Address:
Russia, 454003, Chelyabinsk,
Salavata Yulaeva, 29, of. 290.
Tel.: +7 951 118 77 53
e-mail: vdy-55@mail.ru

email Address:
Russia, 454003, Chelyabinsk,
Salavata Yulaeva, 29, of. 290,
editorial office

with the terms of publication and
requirements
the design of articles can be found on
the journal's website
<https://psiped.ru/>

Passed for printing 24.11.2022.
Date of publication 25.11.2022.

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Мелех Т. Особенности эмоциональных коммуникаций в зависимости от родительского выгорания в позднем родительстве	5
--	---

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Шкаев Д.В. Использование электронных образовательных технологий на уроках ИЗО	11
--	----

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Иванов В.Д., Вистаровская Е.А. Двигательный режим – фактор укрепления и сохранения здоровья студентов	16
--	----

МНОГОУРОВНЕВАЯ СИСТЕМА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Малышева К.В. Современные исследования особенностей мотивации обучения психологов	26
--	----

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА ОТ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ДО ИННОВАЦИЙ

Тужикова Л.В. Ритмомера как уникальная методика работы со страхом: теоретический и практический аспекты	32
--	----

CONTENTS

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Melekh T. Features of emotional communication depending on parental burnout in late parenthood	5
---	---

INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATION

Shkaev D.V. The USE of electronic educational technologies in the lessons of fine arts ...	11
---	----

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Ivanov V.D., Vistarovskaya E.A. Motor mode is a factor of strengthening and preserving the health of students	16
--	----

MULTILEVEL SYSTEM OF HIGHER EDUCATION PROBLEMS AND PROSPECTS

Malysheva K.V. Features of formation and training of the university team in sea multiathlon	26
--	----

PRACTICAL PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY FROM FUNDAMENTAL RESEARCH TO INNOVATION

Tuzhikova L.V. Rhythm application method as a unique method of dealing with fear: theoretical and practical aspects	32
--	----

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ В ПОЗДНЕМ РОДИТЕЛЬСТВЕ

Мелех Т.

Российский государственный социальный университет, Москва, Российская Федерация.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1356-3844>, **E-mail:** t.meleh.pro@gmail.com



Аннотация. Статья посвящена социально-психологическим аспектам феномена позднего родительства.

Актуальность. Актуальность изучения особенностей эмоциональных коммуникаций в зависимости от родительского выгорания в позднем родительстве определяется изменениями родительских установок и распространением позднего деторождения в настоящее время.

Введение. Описана сущность родительства в социально-психологических исследованиях как многомерного личностного образования. Охарактеризованы особенности позднего родительства как социально-психологического феномена. Раскрыты социально-психологические особенности позднего материнства. Дана характеристика сущности родительского выгорания. Показано, что синдром родительского выгорания является многомерным конструктом, включающим комплекс негативных переживаний и дезадаптивного поведения родителей, связанных с выполнением родительских функций.

Проблемы, цель и задачи исследования. Выявлена необходимость изучения проблемы семейных эмоциональных связей в зависимости от уровня родительского выгорания в позднем родительстве. Поставлена проблема об особенностях эмоциональных коммуникаций в семейных ситуациях позднего родительства в зависимости от уровня родительского выгорания. Описаны цель и задачи исследования особенностей эмоциональных коммуникаций в группах поздних матерей с разным уровнем родительского выгорания.

Материалы и методы исследования. В соответствии с поставленными целями осуществлен выбор диагностических методик: методика «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой, опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» А.Б. Холмогоровой, С.В. Воликовой, М.Г. Сороковой. Дана характеристика исследуемой выборки, в качестве которой выступили поздние матери в количестве 40 человек в возрасте от 35 до 40 лет.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что поздние матери с синдромом родительского выгорания характеризуются эмоциональной и личностной отчужденностью, низкой способностью объективно оценивать собственные достижения в родительской сфере. Поздние матери с низким уровнем родительского выгорания, характеризуются высоким уровнем эмоциональных коммуникаций в сфере семейных отношений.

Выводы и заключение. Полученные результаты подтвердили гипотезу, согласно которой семьи с поздним ребенком, имеющие высокий уровень внутрисемейных эмоциональных связей, обладают низким уровнем родительского выгорания.



Ключевые слова: родительство, позднее родительство, родительское выгорание, эмоциональные коммуникации.



Актуальность. В настоящее время кризис семьи и связанный с ним изменения репродуктивных установок привели к феномену отложенного или позднего деторождения и позднего родительства. Социально-психологические особенности позднего родительства все чаще становятся предметом научного исследования, в частности научные дискуссии связаны с такими вопросами позднего родительства, как родительское выгорание и особенности эмоциональных коммуникаций в позднем родительстве.

Родительство, как отмечает Р.В. Овчарова, представляет собой «интегральное психологическое образование личности (отца и/или матери), включающее совокупность ценностных ориентации родителя, установок и ожиданий, родительских чувств, отношений и позиций, родительской ответственности и стиля семейного воспитания» [4. С. 21].

Родительство является «динамическим личностным образованием, включающим основные этапы формирования: становление на субъективно-личностном уровне (материнство и отцовство) и на надындивидуальном уровне (родительство)» [5, с. 99].

Позднее родительство в социальном аспекте представляет собой особую стратегию преодоления возраста, возможность реализации которой обеспечены, с одной стороны, терпимым отношением к размытости темпоральной нормы рождения детей, с другой – развитием медицинских технологий [1].

Деторождение в зрелом и позднем возрасте, как правило, предоставляет собой осознанное решение, основанное на определенных социальных установках и мотивах. Родительство опосредовано многочисленными социально-психологическими факторами, в первую очередь, мировоззрением, ценностями и целями супругов, которые в позднем родительстве имеют свою специфику.

Позднее материнство, как правило, характеризуется более высокой реализованностью женщины в профессиональной сфере и в построении карьеры, меньшим дистрессом во время беременности, более высокой способностью к осознанию родительского опыта. К негативным аспектам позднего материнства относятся более низкие ресурсы физического здоровья, меньшая гибкость поведения, риск формирования сверхценного отношения к ребенку и гиперпротекции [2].

Для современных родителей характерны значительные эмоциональные перегрузки. Родительские функции, связанные с многочисленными стрессорными факторами, зачастую оказывают отрицательное воздействие на личность родителей, создают нарастающее ощущение неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к кризам, истощению и родительскому выгоранию [3].

Синдром родительского выгорания понимается как «многомерный конструкт, включающий в себя набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения матери и отца, связанных с детско-родительским взаимодействием при выполнении родителями деятельности по заботе о детях, их воспитанию и развитию» [3. С. 110].

Родительское выгорание оказывает влияние как на характер супружеских и детско-родительских отношений, так и на специфику эмоциональных коммуникаций, определяя общую психологическую атмосферу в семье. В связи с этим необходимым является исследование родительского выгорания как фактора, оказывающего влияние на эмоциональные коммуникации в позднем родительстве.

Проблемы, цель и задачи исследования. В рамках исследования социально-психологических особенностей позднего родительства выявлена необходимость изучения семейных эмоциональных связей в зависимости от уровня родительского выгорания.

Проблема исследования: каковы особенности эмоциональных коммуникации в семейных ситуациях позднего родительства с различным уровнем родительского выгорания. Выдвинута гипотеза, согласно которой семьи с поздним ребенком, имеющие высокий уровень внутрисемейных эмоциональных связей, обладают низким уровнем родительского выгорания.

Целью исследования стало выявление особенностей эмоциональных коммуникаций в группах поздних матерей с разным уровнем родительского выгорания. Для реализации поставленной цели были решены следующие задачи: 1. Формирование дисфункциональной и функциональной групп поздних матерей по критерию уровня родительского выгорания. 2. Исследование особенностей эмоциональных коммуникаций в группах поздних матерей с разным уровнем эмоционального выгорания. 3. Обобщение результатов исследования.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе образовательного центра «Easy School» среди поздних матерей в количестве 40 человек в

возрасте от 35 до 40 лет. Исследуемую выборку составили две группы семей с поздним родительством по 20 человек по критерию уровня родительского выгорания.

С целью выявления уровня родительского выгорания и формирования исследуемых выборок поздних матерей использовался опросник «Родительское выгорание» (РВ) И.Н. Ефимовой, представляющий модификацию опросника эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (русскоязычная адаптация Maslach Burnout Inventory).

Для определения особенностей эмоциональных коммуникаций в группах поздних матерей с разным уровнем родительского выгорания применялся опросник А.Б. Холмогоровой, С.В. Воликовой, М.Г. Сороковой «Семейные эмоциональные коммуникации».

Результаты и их обсуждение. В ходе решения первой задачи были получены показатели, отражающие уровень родительского выгорания в дисфункциональной и функциональной группах поздних матерей (Таблица 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей родительского выгорания в дисфункциональной и функциональной группах поздних матерей

Шкала	Средние значения баллов		Значимость критерия Манна-Уитни
	Дисфункциональная группа	Функциональная группа	
«Эмоциональное истощение»	24,5±2,03	12,7±1,58	Uэмп = 62 Значимы (p<0,01)
«Деперсонализация»	6,9±1,59	3,3±1,23	Uэмп = 43 Значимы (p<0,01)
«Редукция родительских достижений»	27,7±1,03	33,3±2,65	Uэмп = 60 Значимы (p<0,01)

Поздние матери дисфункциональной группы достоверно (p<0,01) отличаются высоким уровнем родительского выгорания по показателям эмоционального истощения и деперсонализации, что отражает их высокий уровень эмоциональной и личностной отчужденности.

В функциональной группе поздних матерей выявлен достоверно высокий уровень редукции родительских достижений (обратная шкала), что демонстрирует высокий уровень родительской самооценки, позитивное восприятие родительской роли и родительских обязанностей, способность

объективно оценивать собственные возможности и достижения в родительской сфере.

Таким образом, у поздних матерей функциональной группы выявлен достоверно низкий уровень синдрома родитель-

ского выгорания, в отличие от матерей дисфункциональной группы.

Следующим этапом исследование стало изучение особенностей эмоциональной коммуникации в поздне-родительской семье в зависимости от уровня родительского выгорания (Таблица 2).

Таблица 2

Сравнительная характеристика эмоциональной коммуникации в дисфункциональной и функциональной группах поздних матерей

Шкала	Средние значения баллов		Значимость критерия Манна-Уитни
	Дисфункциональная группа	Функциональная группа	
Элиминирование эмоций в родительской семье	7,95±2,79	4,76±2,03	Uэмп = 20.5 Значимы (p<0,01)

Поздние матери дисфункциональной группы достоверно (p<0,01) отличаются от матерей функциональной группы высоким уровнем элиминирования эмоций в сфере семейных коммуникаций, что демонстрирует высокую степень запрета на выражение негативных эмоций, что затрудняет коммуникацию в семейных отношениях.

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что семьи с поздним ребенком, имеющие высокий уровень внутрисемейных эмоциональных связей, обладают низким уровнем родительского выгорания.

Выводы и заключение. Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Поздние матери с синдромом родительского выгорания характеризуются эмоциональной и личностной отчужденностью, негативным восприятием родительской роли и родительских обязанностей, а также низкой способностью объективно оценивать собственные возможности и достижения в родительской сфере.

2. Семьи с поздним ребенком, имеющие высокий уровень внутрисемейных эмоциональных связей, обладают низким уровнем родительского выгорания.



Литература

1. Амбарова П.А. Родятся дети, и жизнь повторится сначала... Пожилое родительство как стратегия «преодоления возраста» / П.А. Амбарова // Вестник Нижегородского университета имени Н.И. Лобачевского. 2016. № 4 (44). С. 127-134.
2. Захарова Е.И. Особенности взаимодействия матерей с детьми в условиях «позднего» материнства / Е.И. Захарова // Национальный психологический журнал. 2014. №2 (14) С. 97-101.
3. Старченкова Е.С. Социально-психологические факторы родительского выгорания / Е.С. Старченкова // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах, Кострома, 26-28 сентября 2019 года. Кострома: Костромской государственный университет, 2019. С. 109-113.
4. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие / Р.В. Овчарова. М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. 496 с.
5. Овчарова Р.В. Материнство в неполной семье: монография / Р.В. Овчарова, М.А. Мягкова. Курган: Издательство Курганского государственного университета, 2014. 356 с.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Мелех Т. Особенности эмоциональных коммуникаций в зависимости от родительского выгорания в позднем родительстве / Т. Мелех // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 11. С. 5-10.

Сведения об авторе

Мелех Т.

Российский государственный социальный университет, Москва, Российская Федерация.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1356-3844>, **E-mail:** t.meleh.pro@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022. vol. 1, no. 11. pp. 5-10.

FEATURES OF EMOTIONAL COMMUNICATION DEPENDING ON PARENTAL BURNOUT IN LATE PARENTHOOD

Melekh T.

Master's degree, Faculty of Political and Social Sciences

Russian State Social University, Moscow, Russian Federation **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-1356-3844>, **E-mail:** t.meleh.pro@gmail.com



Abstract. The article is devoted to the socio-psychological aspects of the phenomenon of late parenthood.

Relevance. The relevance of studying the features of emotional communications depending on parental burnout in late parenthood is determined by changes in parental attitudes and the spread of late childbearing at the present time. Introduction. The essence of parenthood in socio-psychological research as a multidimensional personal education is described. The features of late parenthood as a socio-psychological phenomenon are characterized. The socio-psychological features of late motherhood are revealed. The characteristic of the essence of parental burnout is given. It is shown that parental burnout syndrome is a multidimensional construct that includes a complex of negative experiences and maladaptive behavior of parents associated with the performance of parental functions.

Problem, goal, tasks. The necessity of studying the problem of family emotional ties depending on the level of parental burnout in late parenthood is revealed. The problem of the peculiarities of emotional communication in family situations of late parenthood, depending on the level of parental burnout, is posed. The purpose and objectives of the study of the features of emotional communication in groups of late mothers with different levels of parental burnout are described.

Research materials and Methods. In accordance with the set goals, the choice of diagnostic methods was carried out: the method of "Parental burnout" by I.N. Efimova, the questionnaire "Family emotional communications" by A.B. Kholmogorova, S.V. Volikova, M.G. Sorokova. The characteristics of the studied sample, which included late mothers in the number of 40 people aged 35 to 40 years, are given.

Results and their discussion. The results showed that late mothers with parental burnout syndrome are characterized by emotional and personal alienation, low ability to objectively assess their own achievements in the parental sphere. Late mothers with a low level of parental burnout are characterized by a high level of emotional communication in the field of family relations.

Conclusions and conclusion. The results confirmed the hypothesis that families with a late child who have a high level of intra-family emotional ties have a low level of parental burnout.



Keywords: parenthood, late parenthood, parental burnout, emotional communication.



References

1. Ambarova P.A. Rodyatsya deti, i zhizn' povtoritsya snachala... Pozhiloe roditel'stvo kak strategiya «preodoleniya vozrasta» [Children will be born, and life will repeat itself from the beginning... Elderly parenthood as a strategy for "overcoming age"]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta imeni N.I. Lobachevskogo* [Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N.I. Lobachevsky]. 2016. No. 4 (44). pp. 127-134. (In Russ.).
2. Zakharova E.I. Osobennosti vzaimodejstviya materej s det'mi v usloviyax «pozdnego» materinstva [Features of interaction of mothers with children in conditions of "late" motherhood]. *Nacional'nyj psixologicheskij zhurnal* [National Psychological Journal]. 2014. No. 2 (14) pp. 97-101. (In Russ.).
3. Starchenkova E.S. Social'no-psixologicheskie faktory roditel'skogo vy`goraniya [Socio-psychological factors of parental burnout]. *Psixologiya stressa i sovladayushhego povedeniya: vy`zovy, resursy, blagopoluchie: materialy V Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii: v 2-x tomax, Kostroma, 26-28 sentyabrya 2019 goda* [Psychology of stress and coping behavior: challenges, resources, well-being: materials of the V International Scientific Conference: in 2 volumes, Kostroma, September 26-28, 2019]. Kostroma: Kostroma State University, 2019. pp. 109-113. (In Russ.).
4. Ovcharova R.V. *Roditel'stvo kak psixologicheskij fenomen: uchebnoe posobie* [Parenthood as a psychological phenomenon: textbook]. M.: Moscow Psychological and Social Institute, 2006. 496 p. (In Russ.).
5. Ovcharova R.V. *Materinstvo v nepolnoj sem'e: monografiya* [Motherhood in an incomplete family: monograph]. Kurgan: Kurgan State University Press, 2014. 356 p. (In Russ.).

Information about the author

Melekh T.

Master's degree, Faculty of Political and Social Sciences

Russian State Social University, Moscow, Russian Federation **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-1356-3844>, **E-mail:** t.meleh.pro@gmail.com

Поступила в редакцию 14.10.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 21.11.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 0:004.925

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИЗО

Шкаев Д.В.

МБУ ДО «ДШИ № 2» г.о. Самара, Самара, Российская федерация. **ORCID ID:** 0000-0003-3575-2387, **E-mail:** dshkaev89@yandex.ru



Аннотация: Внедрение современных технологий в образовательную практику, в том числе и на уроках изобразительного искусства, открывает новые возможности. Практическое применение электронных технологий на уроках ИЗО представлены в данной статье.



Ключевые слова: современные технологии, уроки ИЗО, ЭИОР, компьютерные технологии.



Актуальность. Современное общество требует от педагогов дополнительного образования знаний современных информационных технологий. Самостоятельного приобретения и практического применения знаний в области ЭОР. Решение этих проблем реализуется на уроках через поиск содержания, форм, методов и средств обучения, дающих широкие возможности для развития и самоопределения личности.

Цель: выявление возможностей применения компьютера на уроках ИЗО.

Характерной чертой современной системы образования является резкое увеличение прямого и обратного потока информации по всем направлениям. Хранение, обработка, получение, отправка, анализ информации, ограничение потока бумаги через компьютерные сети ускоряют образовательный процесс и его эффективность.

Задачей современного образования является создание специалиста нового типа с новым типом мышления, способным решать профессиональные задачи в быстро меняющихся технологиях. Ведь действия

людей все больше зависят от умения эффективно использовать информацию. Для того чтобы свободно ориентироваться в информационных потоках, современный педагог должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств связи.

Что такое электронные образовательные ресурсы?

Электронные образовательные ресурсы представляют собой совокупность программного, технического и организационного обеспечения, а также учебной, методической, информационной, организационной и иной информации, необходимой для эффективной организации образовательного процесса. Проще говоря ЭОР – это учебные материалы, используемые при помощи электронных устройств.

Как и в традиционном образовании, современные ЭОР базируется на известных дидактических принципах и правилах:

В педагогической психологии выделяют основные способы познания окружающего мира: зрение, слух, абстрактное мышление. Зрение и слух являются наиболее ин-

формативными и, соответственно, наиболее важными и эффективными в обучении. Именно на использовании этих важнейших моделей восприятия информации построена наглядность обучения, позволяя собрать максимум наглядности в виде аудио-, фото-, видео - и других видов мультимедийной информации, что активизирует внимание, оживляет восприятие.

Интерактивность. В ходе урока учащийся должен выполнять ряд интерактивных действий: просмотр и прослушивание учебного материала, перемещение по элементам содержания, их копирование, вход в справочную систему, ответы на контрольные вопросы в ходе урока ИЗО, что способствует повышению эффективности сознания.

Практическое направление. Для всех кафедр и учебных модулей предусмотрен мощный блок практических учебных модулей – практические, обучающие задания, контрольные вопросы, которые становятся для учеников универсальными учебными занятиями.

Доступность. Форма подачи материала (от простого к сложному, от понятий к логике, от знаний к навыкам).

Научная подача материала. Содержание занятий основано на новейших идеях интегрированных наук, в том числе ИКТ как основе новых образовательных технологий.

Модульность и вариативность изложений. Материалы делятся на учебные модули (по темам) и микромодули (на основе понятий). Модульность позволяет строить обучение по индивидуальной траектории.

Все концептуальные материалы учебного процесса, за исключением литературы, должны быть представлены в мультимедийной форме и озвучены педагогом. Другими словами, ЭОР – очень эффективный механизм, помогающий быстрее запоминать материал за счет активизации зрительной, слуховой и моторной памяти.

Методические требования предполагают следующее: учет своеобразие и особенностей отдельного учебного предмета, дать характеристику соответствующей деятельности, характеристику методов изу-

чения ее законов, внедрение современных методов обработки информации.

Развитие технических средств обучения привело к появлению новой педагогической концепции - «технологии в образовании».

Их использование в учебном процессе является способом повышения эффективности обучения.

Одаренный от природы ребенок зачастую теряет интерес к школе. И вопрос здесь не в способностях детей, а в организации учебного процесса. С появлением компьютера учебный процесс становится максимально интересным, основанным на природной любознательности детей.

Использование мощной силы мультимедийных презентаций позволяет учащимся познакомиться с мировой художественной культурой, с творчеством российских и зарубежных художников, «увидеть» крупнейшие музеи мира и пройти практику.

Художественные занятия характеризуются их интеграцией с другими учебными предметами: литературой, технологией, историей, биологией, географией и др. Я считаю, что межпредметные связи на каждом уроке – это способ получить максимальную отдачу от обучающихся. Но для этого педагог должен постоянно расширять и углублять свои знания.

Мультимедийные презентации прочно вошли в мою практику преподавания изобразительного искусства. Презентация может иметь разные формы, реализация которых зависит от темы урока. Презентации эффективнее использовать во время урока, самостоятельной работы, тестирования и защиты творческого проекта.

Для проведения занятий я создаю обучающие презентации в Microsoft Power Point на различные темы, такие как «Создание эмблемы», «Тема Родины в творчестве русских художников», «Русские народные росписи» и другие. Для этого используется мультимедийный проектор и экран.

В ходе урока на экране постепенно вводятся необходимые материалы, обсуждаются основные вопросы данной темы. При необходимости я могу в любой мо-

мент изменить текст, изображение или скрыть ненужные слайды. Эти возможности программы позволяют подгонять любые существующие презентации под конкретное занятие в конкретном классе, ставить перед учащимися разные задачи (индивидуальные задачи по уровню сложности).

При использовании визуализации в обучении необходимо соблюдать ряд условий:

- используемая визуализация должна соответствовать возрасту учащихся;
- визуализацию следует использовать умеренно и показывать постепенно и только в соответствующий момент урока;
- наблюдение должно быть организовано таким образом, чтобы все учащиеся хорошо видели указанный объект;
- при отображении изображений необходимо четко показывать главное и важное;
- детально продумывать пояснения;
- отображаемая визуализация должна полностью соответствовать содержанию материала;
- привлекать самих учащихся к поиску нужной информации.

Создание картинок совместно с возможностями графического редактора развивает компьютерную грамотность, умение создавать рисунки и графику с помощью Paint, Adobe Photoshop. Учащиеся на уроках рисования используют частичное изображение на отсканированном изображении. Особенно это актуально на уроке по теме «архитектурные элементы (розетка, резные формы колонн)» (5 класс), «Портрет» (7 класс) и другие.

Учащиеся пользуются электронными энциклопедиями и работают в интернет-библиотеке, пользуются поисковыми системами, при подготовке к устному ответу на уроке. Полученную информацию они обрабатывают в текстовом редакторе. Таким образом, обучающиеся учатся находить и выделять главное, а также размещать текст и изображения на странице.

Совместно с обучающимися продолжается работа по созданию цифровой коллекции шедевров мирового искусства, которая регулярно пополняется.

Интерактивные тесты и интеллектуальные игры по теме должны соответствовать целям и задачам урока, способствовать организации обобщения знаний. Я использую Microsoft Power Point для создания тестов. С помощью мультимедийного проектора и экрана я представляю слайд с вопросами и вариантами ответов для обсуждения учащимися и определения правильного варианта ответа.

Следующее направление работы – проектная деятельность учеников. При осуществлении этого вида деятельности устанавливается тесная связь с техникой. Это направление работы расширяет возможности обучающихся в творческой деятельности.

Повышает интерес к народным промыслам, развивает творческое мышление, воображение, художественные навыки. На основе формирования и развития художественной мысли учащихся мы видим использование на уроке различных форм творческой работы: ролевых игр, мозгового штурма, творческих заданий на заданную тему и создания интересных проектов.

Метод проектов представляет собой гибкую модель организации образовательного процесса, которая способствует самоопределению учащегося через развитие его интеллектуальных и физических способностей.

Каждый педагог вправе выбирать технологию и методы работы, но каждый педагог обязан работать на благо развития ребенка. Метод проектов можно рассматривать как технологию сотрудничества. Также проект позволяет решить вопрос важности изучаемого материала, его важности для ребенка.

Любая образовательная технология должна способствовать раскрытию творческого потенциала учащегося, приобретению навыков самообучения. Преподаватель может выбирать формы работы в зависимости от уровня подготовки учащихся: от индивидуальных занятий для одаренных учащихся, до групповых занятий в классе с общей подготовкой.

Заключение

Каждый педагог при желании может использовать мультимедийные средства

или создавать свои электронные презентации, а также создавать тесты к урокам. Использование мультимедийных презентаций на уроках искусства имеет ряд преимуществ.

Одним из основных преимуществ является предоставление учащимся правильных вариантов эскизов и зарисовок после выполнения заданий. В дальнейшем эти записи и планы можно использовать при подготовке к контрольным, практическим занятиям и т.д., связанным с темой, а также при выполнении домашних заданий.

Еще одним положительным результатом использования электронных образова-

тельных технологий является продуктивность урока, заинтересованность учащихся. Пригласив некоторых учащихся под их руководством для подготовки презентации, можно создать больший интерес к уроку.

Внедрение электронных образовательных технологий в учебный процесс на уроке искусства позволило развить познавательную активность учащихся по данному предмету, расширить их мировоззрение, усилить мыслительную деятельность, решать учебно-воспитательные задачи в соответствии с поставленными целями, и задачами.



Литература

1. Аствацатуров, Г.О. Технология конструирования интерактивного плаката / Г.О. Аствацатуров // Дидактор. Педагогическая практика. URL: <http://didaktor.ru/tehnologiya-konstruirovaniya-interaktivnogo-plakata/>
2. Аствацатуров, Г.О. Три уровня интерактивности в мультимедийной дидактике / Г.О. Аствацатуров // Школьные технологии, 2012. № 6. С. 83–88.
3. Белоглазова, Е.В. Использование информационно-коммуникационных технологий в начальной школе / Е.В. Белоглазова // Вестник научных конференций. 2019. № 6-1(46). С. 25-26.
4. Бобровская, Л.Н. Интерактивные электронные образовательные ресурсы как средство повышения качества обучения на начальной ступени общего образования / Л.Н. Бобровская, Е.В. Данильчук, Н.Ю. Куликова // Развитие профессиональных компетенций педагогов в условиях перехода на новые стандарты системы образования. Тирасполь, 2015. С. 152–157.
5. Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт : 22 Международная научно-практическая конференция, Белгород, 09 сентября 2019 года. Белгород: ООО ГиК, 2019. 110 с.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Шкаев Д.В. Использование электронных образовательных технологий на уроках ИЗО / Д.В. Шкаев // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 11. С. 11-15.

Сведения об авторе

Шкаев Дмитрий Васильевич

Педагог дополнительного образования

МБУ ДО «ДШИ № 2» г.о. Самара. Самара, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0003-3575-2387> **E-mail:** dshkaev89@yandex.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022. vol. 1, no. 11. pp. 11-15.

THE USE OF ELECTRONIC EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE LESSONS OF FINE ARTS

Shkaev D.V.

"DSHI No. 2" g.o. Samara, Samara, Russian Federation **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0003-3575-2387> **E-mail:** dshkaev89@yandex.ru



Abstract. The introduction of modern technologies into educational practice, including art lessons, opens up new opportunities. The practical application of electronic technologies in the lessons of fine arts are presented in this article.



Keywords: modern technologies, art lessons, EIER, computer technologies.

Information about the author

Shkaev Dmitrii Vasilievich

"DSHI No. 2" g.o. Samara, Samara, Russian Federation **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0003-3575-2387> **E-mail:** dshkaev89@yandex.ru

Поступила в редакцию 10.11.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 23.11.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 796-053.7

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ - ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Иванов В.Д.

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:**
<https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. **AuthorID** **elibrary.ru:**
https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821. E-mail: vdy-55@mail.ru

Вистаровская Е.А.

Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия. **E-mail:** vista-rovskay@gmail.com



Аннотация. Авторы рассматривают двигательную активность как один из главных факторов сохранения здоровья студентов. Проведен анализ жизнедеятельности студента, имеющего достаточную и дефицитную двигательную активности. Изучено множество программ, способствующих повышению двигательного режима обучающихся. В работе рассмотрены способы повышения двигательной активности студентов.



Актуальность. На сегодняшний день, в связи с «цифровизацией» и увеличением онлайн товаров и услуг, возрастает проблема ухудшения здоровья, связанного с малоподвижным образом жизни. Особенно, это касается студентов, которые большую часть своего времени уделяют учебе и отодвигают свое физическое здоровье на второй, а то и на третий план. В добавок, увеличивается информационный поток, который приходится перерабатывать студентам. Учебная литература, дополнительные занятия, всё уходит в онлайн формат. Это порождает еще большее ухудшение и обострение здоровья обучающихся.

Цель, задачи. Цель работы – провести обзор научных публикаций по данной теме. Выявить источники ухудшения здоровья молодежи. Ознакомиться с влиянием двигательной активности на жизнь студента. Провести анализ программ, способных повысить уровень двигательной активности студентов.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке elibrary (сайт <https://elibrary.ru>). Методы исследования: изучение научных литературных источников, обзор научных публикаций.

Результаты и их обсуждение. Научно доказано положительное влияние двигательной активности студентов на здоровье. Государство и общество заинтересовано в воспитании и создании здоровой нации. Ученые и специалисты каждый год разрабатывают множество методик и программ на эту тему, но несмотря на все усилия, тенденция ухудшения здоровья сохраняется.

Заключение. В литературе и науке существует достаточное количество программ и методик, направленных на повышение двигательной активности студентов. Обществу нужно не толь-

ко теоретически разрабатывать эту проблематику, но и активно вводить предложенные решения в сферу высшего образования студентов.



Ключевые слова: двигательный режим, сохранение здоровья, студенты, молодежь, здоровый образ жизни.



Актуальность. Студент является важной составляющей развивающегося общества. Ему дается множество требований и обязанностей, выполнив которые он сможет стать полноценно функционирующим взрослым. Жизнь современного студента можно представить следующим образом: учеба в вузе, путь до дома (общежития), домашнее задание.

В большинстве случаев, на дополнительное занятие спортом и двигательными активностями времени нет. В связи с неправильным образом жизни в университете, где обучающийся тратит в среднем 51-53% суточного фонда времени, что значительно превышает продолжительность рабочего времени взрослого населения, занятого на различных видах производства, возникают проблемы со здоровьем [10. С. 560].

Ссылаясь на результаты многочисленных исследований было выявлено, что одной из главных причин ухудшения здоровья студентов является недостаточная двигательная активность [18. С. 67]. Поэтому в этой статье нами будет рассмотрен вопрос двигательного режима молодого поколения.

Двигательный режим студента – интегративная характеристика его двигательной активности в течение периода получения высшего образования [15. С. 39]. Он представляет собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы от периферийных нервов до высших центров коры больших полушарий мозга. В работающих мышцах возникают сигналы, оказывающие стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. Систематический поток таких сигналов положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы [19. С. 203].

По данным ВОЗ, недостаточную физическую активность имеют 90% студентов, из них 60% – с выраженной гипокинезия (недостаточный объем физических упражнений, сказывающийся на здоровье человека) [9]. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья [20. С. 24].

М.Д. Рипа и И.В. Кулькова также констатируют, что за последнее десятилетие двадцатого века показатели физического развития студентов ухудшились по основным параметрам – вес, рост, окружность грудной клетки [14. С. 212].

Также отмечается значительное влияние недавних карантинных мероприятий в связи с COVID-19 и введением формата дистанционного и гибридного обучения, ведущие к снижению показателя физической активности [2. С. 2]. Эти факторы подчеркивают проблему, связанную с уменьшением двигательной активности студентов.

Очень остро стоит проблема у студентов, которые подвергаются стрессу (например, во время экзаменов, сдачи зачетов). Они с меньшей вероятностью проявляли физическую активность, а иногда вообще избегали интенсивной физической активности. Что приводило к уменьшению двигательной активности и ухудшению психоэмоционального здоровья в целом [15. С. 38].

Также в исследовании пермских студентов вуза с различной физической активностью были получены следующие выводы: студенты, занимающиеся спортом, т.е. с достаточным уровнем двигательной активности, реже предъявляли жалобы на сонливость, усталость, плохое настроение, головные боли и головокружение [17. С. 128].

Студенты РМАТ, дополнительно занимающиеся физической культурой оздоровительной направленности, имеют высо-

кие показатели ЖЕЛ и показатели ЧСС и АД в пределах нормативных показателей. Снижение в показателях частоты сердцебиений и артериального давления в группе студентов, занимающихся спортом, свидетельствует об экономизации работы системы кровообращения. При этом у студентов-спортсменов определены высокие показатели внешнего дыхания. Все это вместе указывает на совершенствование функции дыхания у студентов, имеющих дополнительный объем двигательной активности в виде оздоровительной физической культуры и занятий спортом [11. С. 13]. Это еще раз подчеркивает позитивное влияние двигательной активности на здоровье студента.

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта не раз выдвигал ряд рекомендаций, в которых говорится, что на протяжении одной недели двигательная активность среди молодежи должно занимать примерно 10–12 часов. Но имеющаяся программа по физическому воспитанию в вузах не способна в полной мере восполнить нужду в двигательной активности молодежи, следовательно, будет ее ухудшать [4. С. 119].

Сами же студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает им конкурентные преимущества на рынке [1. С. 78].

Соблюдение двигательного режима приводит к улучшению функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов, являющихся для них важным качеством в обучении. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов,

что положительным образом сказывается на состоянии человека [19. С. 204-205].

Низкий уровень двигательной активности в совокупности с отсутствием здорового образа жизни может привести к таким жалобам студентов на здоровье, как вялость, головные боли, боли в сердце, головокружения, шум в ушах, онемение конечностей, одышку и тяжесть в ногах [10. С. 561].

Отсутствие двигательной активности приводит к быстрой утомляемости, так как большая часть времени проходит в статическом положении, и не задействуются группы мышц. Между мышечными волокнами возникает жировая прослойка вследствие их истончения. Необходимо также учитывать, что недостаточная двигательная активность является одним из факторов раннего развития остеопороза и ожирения, которые возникают вследствие нарушения кальциево-фосфорного обмена [3. С. 536].

Все вышеперечисленное говорит о том, что нехватка двигательной активности приводит к деградации физической культуры (ФК) личности (совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития) [7. С. 2].

Академик РАМН Ю. П. Лисицын отметил, что особое внимание здоровому образу жизни студента стало уделяться в последние 6-7 лет. Связывается это с тем, что современным работодателям требуются работники с крепким здоровьем, которые способны на повышение своей трудоспособности, а не на ее понижение за счет болезни, усталости, сниженной активности и плохого самочувствия [5. С. 20].

Поэтому перед обществом и государством стоит задача совершенствования и модернизации учебного процесса, которая поможет увеличить двигательный режим студентов, тем самым укрепить и сохранить их здоровье.

Для того, чтобы повысить уровень двигательной активности студентов государство уже предпринимало меры, такие как введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне. Но из-за низкого уровня мотивация, нехватки времени, отсутствия таких качеств как настойчивость и упорство, достигнуть целей полностью не удалось [13. С. 116]. Это подчеркивает проблему, связанную с недостаточной доработкой и выполнением реализованного проекта на практике.

На вуз, обучающихся студентов, также возложена большая надежда. Он должен выступать организатором целенаправленной работы по сохранению и укреплению здоровья студентов, а также на стимулирование двигательной активности студентов. Поэтому остро стоит проблема «правильности» составления и наполнения учебных программ, отодвигающих занятие спортом на последний план [12. С. 24]. Высшим учебным заведениям следует принимать меры для того, чтобы учебный процесс протекал быстрее при условии разумного использования сил и возможностей обучающихся [8. С. 2].

Для повышения двигательной активности существует множество способов. Укрепление и сохранение здоровья проще всего достигается ходьбой. Занятия проводятся в естественных условиях, что способствует более эффективному восстановлению и развитию систем организма студентов [16. С. 171]. Важно ежедневно проводить зарядку, прогулку или пробежку, а также не забывать про физкультурную паузу (организованное выполнение физических упражнений в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего утомления и способствующее поддержанию высокой работоспособности без перенапряжения (5-10 минут физической активности способствует улучшению работоспособности больше, чем пассивный отдых).) в процессе умственной деятельности. Все это способствует повышению тонуса мышц, улучшению кровообращения, следовательно, позитивно влияет на студента [6. С. 226].

Еще одним способом повышения двигательной активности является разработка и внедрение программ сопровождения студентов, направленных на поддержку здоровьесбережения, его самостоятельности, осознанности, систематичности. Оптимизация двигательной активности влечет за собой факторы, способствующие снижению риска общей заболеваемости [4. С. 118]. Сами студенты часто отмечают, что, оставаясь физически активным, можно улучшить качество жизни, а также оценку благополучия и самочувствия [15. С. 38].

Также рекомендуется ежедневно уделять внимание физическим упражнениям не менее 30 минут в день. Этот минимум поможет поддерживать двигательный режим на нужном уровне [3. С. 536].

Особенно важно вести здоровый образ жизни, который будет способствовать поддержанию высокой двигательной активности. Для этого студенту необходимо соблюдать:

1. Режим дня, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.
2. Режим труда и отдыха.
3. Отказ от вредных привычек, например, алкоголя и курения.

При соблюдении всех вышеперечисленных пунктов будет происходить правильное формирование ФК, а также повышение двигательной активности, также влияющей на процесс развития и сохранения здоровья студентов [7. С. 3].

Внедрение в образовательную и досуговую деятельность студенческой молодежи большего объема мероприятий с характерными физическими нагрузками и повышенным эмоциональным настроем может в дальнейшем стать для них жизненной необходимостью, которая будет способствовать повышению двигательной активности, а, следовательно, и формированию в их сознании стремления к физическому развитию и здоровому образу жизни [4. С. 122].

Также важен активный отдых в каникулярное время, способствующий поддержанию двигательной активности. Студенты после активного отдыха (в спортивно-оздоровительных лагерях, базах отдыха и

др.) начиная учебный год, имеют более высокую работоспособность [19. С. 204].

Обобщая мнения специалистов, в качестве компонента, повышающего двигательную активность, рекомендуется внедрение в физическое воспитание фитнес-технологий и проведение занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на основе различных видов спорта [18. С. 69].

На сегодняшний день продолжает сохраняться тенденция ухудшения здоровья студентов, в первую очередь, вызванную малой двигательной активностью. Несмот-

ря на то, что эта проблема не обделена вниманием, а наоборот проведено множество исследований и создано достаточное количество программ, нужных результатов, ведущих к повышению здоровья обучающихся, до сих пор не достигнуто.

Выводы. Сохранение двигательной активности играет большую роль в поддержании здоровья студентов. Она поднимает шансы для светлого будущего студента как работника или специалиста в какой-либо сфере. Однако множество созданных программ и мероприятий до сих пор не способствуют выполнению нормативного показателя двигательной активности.



Литература

1. Акишин, С. В. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи / С. В. Акишин, А. А. Дементьев // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2020. – № 1. – С. 77-84. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42618669> (22.10.2022).
2. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов / М. К. Сейдехан, Б. И. Джолтукова, Н. Б. Оразбаева [и др.] // Вопросы устойчивого развития общества. – 2022. – № 7. – С. 1266-1271. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49164560> (22.10.2022).
3. Влияния режима самоизоляции на образ жизни и двигательную активность студентов / А. А. Шестера, Н. С. Сорокин, Е. В. Каерова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 532-538. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48281362> (22.10.2022).
4. Глазина, Т. А. Пути оптимизации двигательной активности студенческой молодежи / Т. А. Глазина, Т. А. Анплева, Г. В. Боброва // Автономия личности. – 2021. – № 2(25). – С. 116-123. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46565369> (22.10.2022).
5. Золотухина, И. А. Физическая культура как обеспечение здорового образа жизни студентов / И. А. Золотухина // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей победителей IV 6. Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 декабря 2016 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2016. – С. 19-22. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27606405> (22.10.2022).
6. Ключкина, Г. О. Роль двигательной активности в режиме дня студента / Г. О. Ключкина, А. А. Курочкина // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : Материалы IV международной научно-практической конференции, Грозный, 24 сентября 2020 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2020. – С. 224-228. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44033971> (22.10.2022).
7. Корниенко, Г. А. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности / Г. А. Корниенко, К. Н. Дементьев // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 53. – С. 196-199. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48280432> (22.10.2022).
8. Малейченко, Е. А. Физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов / Е. А. Малейченко, М. Н. Скидан, Г. В. Красюк // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 52. – С. 769-773. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48266767> (22.10.2022).
9. Михайлов, А. А. Двигательный режим в жизни студента / А. А. Михайлов // Современные технологии обеспечения безопасности на железнодорожном транспорте : Сборник статей IV международной студенческой конференции, Воронеж, 20 мая 2022 года. – Воронеж: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образо-

- вания "Ростовский государственный университет путей сообщения" в г. Воронеж, 2022. – С. 67-69. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48697562> (22.10.2022).
10. Образ жизни и здоровье студентов / Н. А. Ермакова, П. И. Мельниченко, Н. И. Прохоров [и др.] // Гигиена и санитария. – 2016. – Т. 95. – № 6. – С. 558-563. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26486787> (22.10.2022).
11. Оценка психофизиологических параметров организма студентов колледжей с разными двигательными режимами / Т. В. Бакшева, В. С. Милашечкин, В. В. Иванов, Н. В. Логачев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 12-14. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44194784> (22.10.2022).
12. Пашенко, Л. Г. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья / Л. Г. Пашенко, О. С. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 24-26. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29433959> (22.10.2022).
13. Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, Е. А. Козыренко, М. Б. Зенина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-1. – С. 116-118. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28846421> (22.10.2022).
14. Рева, А. В. Роль и значение оптимального двигательного режима в укреплении здоровья студентов / А. В. Рева // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов, Тольятти, 19–23 ноября 2015 года / под ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2015. – С. 211-217. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25822548> (22.10.2022).
15. Ценность здоровьесбережения и режим двигательной активности студента как показатель физической культуры / А. И. Коробченко, Р. С. Лыженкова, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 37-42. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48479179> (22.10.2022).
16. Чайковская, О. Е. Оптимальная двигательная активность -сохранение и укрепления здоровья студентов 171 психологические науки / О. Е. Чайковская // Казанская наука. – 2014. – № 5. – С. 171-173. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21616530> (22.10.2022).
17. Шарова, Л. В. Уровень здоровья студентов с различным режимом двигательной активности / Л. В. Шарова, Т. В. Абызова, А. В. Шаров // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 6(182). – С. 127-131. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=14646104> (22.10.2022).
18. Шепляков, А. С. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов / А. С. Шепляков, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44902551> (22.10.2022).
19. Щетинина, С. Ю. Влияние физических нагрузок на динамику умственной работоспособности студентов / С. Ю. Щетинина, Т. В. Бурцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 4-1(55). – С. 203-206. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45766836> (22.10.2022).
20. Ярошевич, И. Н. Коррекция состояния здоровья студентов средствами физической культуры / И. Н. Ярошевич, О. П. Рженева // Вестник Ангарской государственной технической академии. – 2013. – № 7. – С. 024-026. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21060064> (22.10.2022).

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Иванов В.Д. Двигательный режим – фактор укрепления и сохранения здоровья студентов / В.Д. Иванов, Е.А. Вистаровская // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 11. С. 16-25.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. **AuthorID** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Вистаровская Екатерина Анатольевна

студент, институт образования и практической психологии, группа ППД-301, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **E-mail:** vistarovskay@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022. vol. 1, no. 11. pp. 16-25.

MOTOR MODE IS A FACTOR OF STRENGTHENING AND PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS

Ivanov V.D.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. AuthorID [elibrary.ru: https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821](https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821). E-mail: vdy-55@mail.ru

Vistarovskaya E.A.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. E-mail: vistarovskay@gmail.com



Abstract. The authors consider motor activity as one of the main factors in maintaining the health of students. The analysis of the vital activity of a student with sufficient and deficient motor activity is carried out. Many programs have been studied that contribute to improving the motor regime of students. The paper considers ways to increase students' motor activity.

Relevance. Today, due to the "digitalization" and the increase in online goods and services, the problem of deterioration of health associated with a sedentary lifestyle is increasing. This is especially true for students who devote most of their time to study and push their physical health to the second, or even to the third plan. In addition, the information flow that students have to process increases. Educational literature, additional classes, everything goes into an online format. This leads to an even greater deterioration and aggravation of the health of students.

Purpose, tasks. The purpose of the work is to review scientific publications on this topic. To identify the sources of deterioration of youth health. To get acquainted with the influence of motor activity on the student's life. To analyze programs that can increase the level of motor activity of students.

Materials and methods of research. The research materials were scientific sources published in the scientific electronic library elibrary (website <https://elibrary.ru>). Research methods: study of scientific literary sources, review of scientific publications.

Results and their discussion. The positive effect of students' motor activity on health has been scientifically proven. The state and society are interested in educating and creating a healthy nation. Scientists and specialists develop many methods and programs on this topic every year, but despite all efforts, the trend of deterioration of health persists.

Conclusion. In literature and science, there are a sufficient number of programs and techniques aimed at increasing students' motor activity. Society needs not only to develop this problem theoretically, but also to actively introduce the proposed solutions in the field of higher education of students.



Keywords: motor mode, health preservation, students, youth, healthy lifestyle.



References

1. Akishin, S. V. Ocenka riska dlya zdorovya faktorov obraza zhizni obuchayushejsya molodezhi [Assessment of the health risk of lifestyle factors of studying youth]. Vestnik novyh medicinskih tehnologij [Bulletin of New Medical Technologies.], 2020. no. 1. pp. 77-84. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42618669>. (In Russ.).
2. Sejdehan M. K., Dzholtukova B. I., Orazbaeva N. B. Vliyanie malopodvizhnogo obraza zhizni na zdorove studentov [The impact of a sedentary lifestyle on the health of students]. Voprosy ustojchivogo razvitiya obshestva [Issues of sustainable development of society], 2022. no. 7. pp. 1266-1271. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49164560> (22.10.2022). (In Russ.).
3. Shestera A. A., Sorokin N. S., Kaerova E. V. Vliyaniya rezhima samoizolyacii na obraz zhizni i dvigatelnyuyu aktivnost studentov [The effects of self-isolation on the lifestyle and motor activity of students] Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2022. no. 3 (205). pp. 532-538. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48281362> (22.10.2022). (In Russ.).
4. Glazina, T. A. Puti optimizacii dvigatelnoj aktivnosti studencheskoj molodezhi [Ways to optimize the motor activity of students]. Avtonomiya lichnosti [Personal autonomy], 2021. no. 2 (25). pp. 116-123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46565369> (22.10.2022). (In Russ.).
5. Zolotuhina, I. A. Fizicheskaya kultura kak obespechenie zdorovogo obraza zhizni studentov [Physical culture as ensuring a healthy lifestyle of students]. Sovremennaya pedagogika: aktualnye voprosy, dostizheniya i innovacii : sbornik statej pobeditelej IV 6. Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Modern pedagogy: current issues, achievements and innovations : a collection of articles by the winners of the IV 6th International Scientific and Practical Conference]. Penza, 2016. pp. 19-22. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27606405> (22.10.2022). (In Russ.).
6. Klyuchkina, G. O. Rol dvigatelnoj aktivnosti v rezhime dnya studenta [The role of motor activity in the student's daily routine]. Aktualnye problemy sovershenstvovaniya sistemy nepreryvnogo fizkulturnogo obrazovaniya : Materialy IV mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Actual problems of improving the system of continuous physical education : Materials of the IV International Scientific and Practical Conference]. Grozny, 2020. pp. 224-228. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44033971> (22.10.2022). (In Russ.).
7. Kornienko, G. A. Dvigatel'naya aktivnost v kontekste formirovaniya fizicheskij kultury lichnosti [Motor activity in the context of the formation of physical culture of the individual]. Innovacii. Nauka. Obrazovanie [Innovation. The science. Education], 2022. no. 53. pp. 196-199. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48280432> (22.10.2022). (In Russ.).
8. Malejchenko, E. A. Fizicheskaya kultura v rezhime ucheby i otdyha studentov [Physical culture in the mode of study and rest of students]. Innovacii. Nauka. Obrazovanie [Innovation. The science. Education], 2022. no. 52. pp. 769-773. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48266767> (22.10.2022). (In Russ.).
9. Mihajlov, A. A. Dvigatelnyj rezhim v zhizni studenta [Motor mode in a student's life]. Sovremennye tehnologii obespecheniya bezopasnosti na zheleznodorozhnom transporte : Sbornik statej IV mezhdunarodnoj studencheskoj konferencii [Modern safety technologies in railway transport : Collection of articles of the IV International Student Conference]. Voronezh, 2022. pp. 67-69. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48697562> (22.10.2022). (In Russ.).
10. Ermakova N. A., Melnichenko P. I., Prohorov N. I. Obraz zhizni i zdorove studentov [Lifestyle and health of students]. Gigiena i sanitariya [Hygiene and sanitation], 2016. T. 95. no. 6. pp. 558-563. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26486787> (22.10.2022). (In Russ.).
11. Baksheva T. V., Milashechkin V. S., Ivanov V. V., Logachev N. V. Ocenka psihofiziologicheskikh parametrov organizma studentov kolledzhej s raznymi dvigatelnyimi rezhimami [Assessment of psychophysiological parameters of the body of college students with different motor modes]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and practice of physical culture], 2020. no 11. pp. 12-14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44194784> (22.10.2022). (In Russ.).

12. Pashenko, L. G. Vliyanie dvigatel'nogo rezhima studentov vuza na pokazateli fizicheskogo zdorov'ya [The influence of the motor regime of university students on the indicators of physical health]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2017. no. 6. pp. 24-26. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29433959> (22.10.2022). (In Russ.).
13. Ivanova N. G., Porubajko L. N., Kozyrenko E. A., Zenina M. B. Puti rasshireniya dvigatel'nogo rezhima kak odnogo iz osnovnykh faktorov zdorovogo obraza zhizni studentov [Ways to expand the motor regime as one of the main factors of a healthy lifestyle of students]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 2017. no. 4-1. pp. 116-118. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28846421> (22.10.2022). (In Russ.).
14. Reva, A. V. Rol i znachenie optimal'nogo dvigatel'nogo rezhima v ukreplenii zdorov'ya studentov [The role and importance of optimal motor regime in strengthening the health of students]. *Profesionalno-lichnostnoe razvitiye studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kultury : IV Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya: sbornik materialov* [Professional and personal development of students in the educational space of physical culture : IV All-Russian Scientific and Practical Conference: collection of materials]. Togliatti, 2015. pp. 211-217. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25822548> (22.10.2022). (In Russ.).
15. Korobchenko A. I., Lyzhenkova R. S., Golubchikov G. M., Arpenteva M. R. Cennost zdorovesberezheniya i rezhim dvigatel'noy aktivnosti studenta kak pokazatel fizicheskoy kultury [The value of health saving and the mode of physical activity of a student as an indicator of physical culture]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2022. no. 2. pp. 37-42. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48479179> (22.10.2022). (In Russ.).
16. Chajkovskaya, O. E. Optimal'naya dvigatel'naya aktivnost -sohraneniye i ukrepleniya zdorov'ya studentov 171 psihologicheskie nauki [Optimal motor activity - preservation and strengthening of students' health 171 psychological sciences]. *Kazanskaya nauka* [Kazan Science], 2014. No. 5. pp. 171-173. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21616530> (22.10.2022). (In Russ.).
17. Sharova, L. V. Uroven zdorov'ya studentov s razlichnym rezhimom dvigatel'noy aktivnosti [The level of health of students with different modes of motor activity]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the South Ural State University], 2010. no. 6 (182). pp. 127-131. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=14646104> (22.10.2022). (In Russ.).
18. Sheplyakov, A. S. Sovremennyye podhody k probleme regulirovaniya dvigatel'noy aktivnosti studentov [Modern approaches to the problem of regulating students' motor activity]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44902551> (22.10.2022). (In Russ.).
19. Shetinina, S. Yu. Vliyanie fizicheskikh nagruzok na dinamiku umstvennoy rabotosposobnosti studentov [The influence of physical activity on the dynamics of mental performance of students]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 2021. no. 4-1 (55). pp. 203-206. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45766836> (22.10.2022). (In Russ.).
20. Yaroshevich, I. N. Korrekciya sostoyaniya zdorov'ya studentov sredstvami fizicheskoy kultury [Correction of the state of health of students by means of physical culture]. *Vestnik Angarskoj gosudarstvennoy tekhnicheskoy akademii* [Bulletin of the Angara State Technical Academy], 2013. no. 7. pp. 024-026. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21060064> (22.10.2022). (In Russ.).

Information about the author

Valentin Dmitrievich Ivanov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports. Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. **AuthorID** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Vistoropskaya Ekaterina Anatolyevna

student, Institute of Education and Practical Psychology, PP-301 group, Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. **E-mail:** vistarovskay@gmail.com

Поступила в редакцию 12.11.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 24.01.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Многоуровневая система высшего образования проблемы и перспективы

Multilevel system of higher education problems and prospects

УДК: 796.085; 797.12

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГОВ

Малышева К.В.

Студент Филологического факультета по направлению подготовки Психология. Российский университет дружбы народов, Москва, Россия. E-mail: crist.malischeva2009@yandex.ru



Аннотация. Мотивация обучения психологов является одним из важнейших факторов в процессе получения студентами высшего образования. На сегодняшний день имеется множество исследований на данную тему, в которых отражены ключевые особенности мотивации будущих психологов. Также важное значение имеют исследования, посвященные половым особенностям мотивации. В ряде исследований наблюдаются различные показатели мотивации и студентов-психологов мужского и женского пола.

Актуальность. В работе рассмотрены актуальные исследования особенностей мотивации обучения студентов-психологов.

Проблема, цель, задачи. Проблема состоит в том, что в настоящее время учет особенной мотивации студентов помогающей профессии является недостаточным, что отражается в уровне общей заинтересованности студентов в ходе обучения, а также в дальнейшем на качестве оказания ими профессиональных услуг. Цель работы – рассмотреть особенности мотивации обучения психологов.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники. Методы исследования представляют собой анализ и синтез научных источников.

Результаты и их обсуждение. Знание особенностей мотивации обучения студентов-психологов является важным фактором для обеспечения сохранения высокой побудительной силы познавательных мотивов и их развития.

Заключение. Студенты-психологи имеют отличительные особенности в контексте мотивации обучения по сравнению со студентами других специальностей. Половая принадлежность так же влияет на особенности мотивации студента, поэтому ее необходимо учитывать в процессе обучения.



Ключевые слова: мотивация, мотивация обучения, психология, студенты-психологи.



Актуальность. Проблема изучения мотивации является одной из актуальных проблем в современной психологии, что обусловлено ее многоаспектностью, которая объясняет множественность понимания её сущности, содержания и развития.

Мотивация – это совокупность побуждающих факторов, которая определяет активность человека. К данным побуждающим факторам относятся мотивы, потребности и стимулы, определяющие направленность активности человека.

Мотивация является главной движущей силой в поведении и деятельности, в том числе учебной. Исследователи сходятся во мнении, что мотивация учебной деятельности является базой для формирования познавательной активности, способствуя при этом развитию мышления и приобретению необходимых знаний.

По мнению Ильина, «высокая позитивная мотивация может является компенсирующим фактором в случае недостаточно высоких способностей. При этом в другую сторону эта зависимость не работает – никакой высокий уровень способностей не может компенсировать отсутствие учебного мотива или его низкий уровень, что, соответственно, не может привести к значимым успехам в учебе».

Учебная мотивация является частным видом общего понятия «мотивация», являясь при этом включенной в конкретную деятельность – учебную. Как и любой другой вид мотивации, учебная мотивация обладает некоторыми специфическими особенностями.

Учебная мотивация определяется прежде всего образовательным учреждением и образовательной системой, построением образовательного процесса, а также личными особенностями студента и педагога и спецификой учебного предмета. Во многих работах по исследования мотивации обучения авторы выделяют влияние, которое оказывают педагог и содержание учебных материалов на формирование мотивации студентов к учебной деятельности.

Также можно отметить, что учебная мотивация наравне с другими видами мотиваций характеризуется направленностью, системностью, устойчивостью и динамичностью. Мотивация всегда имеет свой ориентир, цель, для достижения которой требуется совершить ряд действий. Под системностью понимается учет множества факторов, входящий в мотивацию.

Как было описано выше мотивация включает в себя потребности, желания, интересы, что относится к внутренним факторам. В то же время мотивация включает в себя и внешние факторы, такие как власть деньги, поощрение и наказание. Все эти факторы взаимосвязаны и динамичны.

Одни для конкретного индивида являются ключевыми, другие второстепенными, третьи могут не иметь никакого значения. В то же время мотивы длительное время могут быть устойчивыми и иметь решающее значение в конкретной деятельности, или меняться в зависимости от внешних и внутренних факторов.

Изучением мотивации учебной деятельности занимались такие авторы как Эльконин Д. Б., Давыдов В. В., Божович Л. И., Маркова А. К., Абрамова Г.С., Зеер Э. Ф., Пряжников Н.С. Малеко Е. В., Пичугина Г.А., Чистякова С. Н., Матюхина М. В., Якобсон П. М., Вайсман Р. С., Леонтьев А. Н., Щукина Г. И., Нестерова Н. В., Печников А. Н., Мухина Г. А., Кикоть В. Я., Якунин В. А., Ильин И. П., и другие.

Исследование учебно-профессиональной мотивации студентов имеет большое значение для повышения эффективности образования. Это особенно значимо для будущих психологов, так как качественное оказание психологических услуг возможно только при наличии специалистов, мотивированных на профессию.

Эффективность учебного процесса, в свою очередь, прямо связана с тем, насколько высока мотивация овладения будущей профессией. В этом процессе можно отметить прямую корреляционную связь.

При исследовании мотивации обучения общие теории мотивации учебной деятельности были применены для анализа мотивов обучения студентов. В ходе чего исследователи пришли к выводу, что учебная мотивация студентов значительно отличается от мотивации обучающихся школьного возраста не только из-за их возрастных различий.

Также авторами было отмечено, что для успешного освоения профессиональных навыков в дальнейшем, необходимы побуждающие и смыслообразующие мотивы, выступающие внутренним условием познавательной деятельности, основой для формирования цели и выбора средств ее достижения.

Авторы, изучающие мотивацию обучения, сходятся во мнении, что именно внутренняя мотивация имеет решающее значе-

ние для успешной деятельности, так как именно они побуждают человека добиваться поставленной цели. От мотивации учебной деятельности зависит множество факторов, таких как отношение студента к учебе, его успеваемость и заинтересованность, а в дальнейшем и профессионализм.

Побудителем учебной деятельности является совокупность мотивов, в которую входят: познавательные потребности, цели, интересы, идеалы, мотивационные установки, которые придают активный и направленный характер деятельности. Все эти факторы входят в систему мотивов и определяют ее содержательно-смысловые особенности.

В переходные периоды развития, а именно в студенческом возрасте возникают новые мотивы, происходит преобразование системы ценностных ориентаций, а на их основе перестраиваются и качества личности. Таким образом мотивы обучения, характеризующие каждый конкретный период развития, являются личностнообразующими факторами, которые связаны с развитием собственного «Я» в системе социальных отношений. Мотивы являются основными компонентами структуры личности, по степени сформированности которых можно судить об уровне развития личности. Именно поэтому для эффективного формирования профессиональной мотивации в дальнейшем необходимо закладывать ее основы еще в период получения профессионального образования, когда происходит преобразование мотивации и системы ценностных ориентаций личности.

В целом студенческий возраст определяется интересом к сближению с окружающими, поиском смысла жизни, планированием жизненных планов, на которые влияют внешние условия и субъективные факторы (ценностные ориентации, идеалы, потребности, убеждения). В данный период у студентов прослеживается стремление к получению высшего образования, а в дальнейшем и интересной работы по выбранной специальности.

Также возрастает установка на достойные условия жизнедеятельности и материальную обеспеченность. Для студенчества ха-

рактерно субъективное нравственное мировоззрение, моральное «Я», которое предполагает наличие устойчивой системы убеждений, не зависящих от объективных факторов (окружающей среды и социума).

Для нас особый интерес представляет особенности мотивации обучения будущих психологов. Основываясь на результатах уже проведенных исследований на тему мотивации обучения студентов-психологов, можно сделать несколько выводов.

Среди наиболее значимых целей обучения оказались: приносить пользу людям, заниматься любимым делом, приобрести специальность и высокооплачиваемую работу. При этом студенты с преобладающей альтруистической мотивацией обучаются, чтобы стать в будущем квалифицированными специалистами и решить личные психологические проблемы. Студенты с познавательной мотивацией выбора профессии обучаются, чтобы в будущем стать квалифицированными специалистами, получить высшее образование и познать новое.

Также стоит отметить, что у большинства студентов-психологов преобладают внутренние мотивы над внешними, и положительные внешние над отрицательными. То есть студенты-психологи руководствуются в первую очередь внутренними побуждениями, независимо от внешних обстоятельств, а также предпочитают положительные стимулы (награда), нежели отрицательные (наказание).

В.А. Гавриленко отмечает, что в начале обучения студенты-психологи имеют сходную структуру мотивов обучения со студентами, обучающимися по другим специальностям «человек – человек». Но процессе овладения профессией их мотивация приобретает изменения, которые типичны для самоактуализирующейся личности, по А. Маслоу: более позитивное восприятие природы человека, ориентация на ценности развития, помощь окружающим, возрастание роли внутренней мотивации, связанной с содержанием профессиональной деятельности.

По результатам эмпирического исследования на определение структуры и разви-

тия мотива выбора профессии «психолог», было выявлено, что у обучающихся преобладают мотивы помощи людям, а также желание решить свои собственные психологические проблемы. Психология рассматривается в данном случае как средство воздействия на себя и других, в то же время на второй план уходит ее самооценность в качестве предмета познания. Кроме того, у респондентов были выявлены преобладающие показатели по шкалам творчества и коммуникации.

Соответствие будущей профессии и выявленных профессиональных склонностей является важным прогностическим фактором удовлетворенности профессиональной

деятельностью. Поэтому особую значимость представляют особенности мотивации студентов, наилучшим образом способствующие максимальному развитию личности и овладению специальными навыками для дальнейшей профессиональной деятельности.

Таким образом, на сегодняшний день остается актуальным поиск психологических условий и факторов формирования мотивации обучения студентов-психологов профессии, обеспечивающих сохранение высокой побудительной силы познавательных мотивов и развития на их основе мотивационного потенциала профессиональных мотивов.



Литература

1. Смирнова О. С., Усманов У. М., Куницына И. А. Взаимосвязь мотивации обучения в вузе и коммуникативных характеристик студентов-психологов разных курсов педагогического вуза // Психология XXI века: Современные тенденции развития науки и практики в психологии: Сборник материалов XIV международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина. – 2018. – С. 142.
2. Никульченкова Е. В. Профессиональная мотивация как важная компонента профессиональной компетенции обучающихся//Современные научные исследования: теория, методология, практика. – 2017. – Т.1. №6. С. 44.
3. Покровская С. Е. Профессиональная направленность и мотивация учебной деятельности студентов-психологов в процессе обучения//Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2021. – № 3(78). С. 69-73.
4. Паздников В. В., Фалунина Е. В. Возможности развития учебной мотивации будущих психологов образования посредством методов активного обучения в вузе// Актуальные вопросы современной науки и образования: Сборник статей XII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Пенза: Наука и Просвещение. – 2021. С. 117-122.
5. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка. Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М. –1972. С. 41-42.
6. Белякова Н. В., Романова А. В., Некрасова М. В., Шарагин В. И. Исследование профессиональной мотивации у студентов бакалавров социального вуза// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №11 (177). С. 43.
7. Чермянин С. В., Загорная Е. В., Капитанаки В. Е. Особенности учебно-профессиональной мотивации студентов-психологов и ее динамика на разных этапах обучения в вузе//Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. – 2021. – № 4. С. 4.
8. Тихонова А. А. Особенности профессиональной мотивации студентов-психологов на разных этапах вузовского обучения//Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 2(82). С.84.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Малышева К.В. Современные исследования особенностей мотивации обучения психологов / К.В. Малышева // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 11. С. 26-31.

Сведения об авторе

Малышева Кристина Викторовна

студент Филологического факультета по направлению подготовки Психология
Российский университет дружбы народов, Москва, Россия. E-mail:
crist.malischeva2009@yandex.ru

Сведения о научном руководителе

Чиквадзе Тинатин Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики
Российский университет дружбы народов, Москва, Российская Федерация. e-mail:
rudn@rudn.ru.

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022, vol. 3, no. 11, pp. 26-31.

FEATURES OF FORMATION AND TRAINING OF THE UNIVERSITY TEAM IN SEA MULTIATHLON

Malysheva K.V.

student of the Faculty of Philology majoring in Psychology. Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia. E-mail: crist.malischeva2009@yandex.ru



Abstract. Motivation for the training of psychologists is one of the most important factors in the process of obtaining higher education by students. To date, there are many studies on this topic, which reflect the key features of the motivation of future psychologists. Also important are studies on the gender characteristics of motivation. In a number of studies, there are different indicators of motivation and psychology students, male and female.

Relevance. The paper considers current research on the features of the motivation for teaching psychology students.

Problem, goal, tasks. The problem is that at present, taking into account the special motivation of students in the helping profession is insufficient, which is reflected in the level of general interest of students in the course of education, as well as in the future on the quality of their professional services. The purpose of the work is to consider the features of motivation for the training of psychologists.

Materials and Methods of research. The research materials were scientific sources. Research methods are the analysis and synthesis of scientific sources.

Results and discussion. Knowledge of the peculiarities of the motivation of studying psychology students is an important factor for ensuring the preservation of the high motivating force of cognitive motives and their development.

Conclusion. Psychology students have distinctive features in the context of learning motivation compared to students of other specialties. Gender also affects the characteristics of the student's motivation, so it must be taken into account in the learning process.



Keywords: motivation, learning motivation, psychology, psychology students.



References

1. Chkhikvadze T. V., Malysheva K. V. Modern studies of the features of the motivation of training psychologists. / Chkhikvadze T. V., Malysheva K. V. // Actual problems of pedagogy and psychology. 2022. Volume 3. No. 11. P. 9-12.

Information about the author

Malysheva Kristina Viktorovna

Student of the Faculty of Philology majoring in Psychology. Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia. E-mail: crist.malysheva2009@yandex.ru

Information about the scientific supervisor

Chkhikvadze Tinatin Vladimirovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy. Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russian Federation. e-mail: rudn@rudn.ru.

Поступила в редакцию 18.10.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 22.11.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Практическая психология и педагогика от фундаментальных исследований до инноваций

Practical psychology and pedagogy from basic research to innovation

УДК 159.9. 316.6

РИТМОМЕРА КАК УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАБОТЫ СО СТРАХОМ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Тужикова Людмила Валентиновна

Ритмолог, специалист отдела исследований, ЧНУ «Институт ритмологии»
Екатеринбург, Россия. **E-mail:** directural@gmail.com



Аннотация. В статье рассматривается понятие страха и особенности его представления в психологии и ритмологии, дано понятие ритмомера как методики работы с различными видами страха.



Ключевые слова: ритмометод, ритм, ритмология, ритмика, ритмомера, страх, психология, чувства, эмоции, понятия, пустотность.



Актуальность. Страх является постоянным спутником человека на протяжении всей истории его существования. Не существует культур, где бы отсутствовало понятие страха. Во всех языках мы находим богатые синонимические ряды, в которых детально разработаны всевозможные оттенки страха: это и боязнь, и робость, и ужас; испуг, тревога и паника; жуть, кошмары и наваждения [1. С. 821].

Уже в древние времена мы встречаем образцы философского анализа природы и механизма страха: «Пусть будет страх — некоторого рода неприятное ощущение или смущение, возникающее из представления о предстоящем зле, которое может погубить нас или причинит нам неприятность» [2. С. 42].

С появлением научной психологии феномен страха становится предметом всесторонних экспериментальных исследований и теоретических объяснений. Многие известные психологи и психиатры уделяли проблеме страха особое внимание. Это

Б.Д. Карвасарский, В.М. Бехтерев, З. Фрейд, К. Юнг, С. Гроф, Е.П. Ильин, К. Изард, Ч. Спилбергер, Б. Сэдок, Г. Каплан, С. Кьеркегор, О. Ранк, А. Кемпниси, Х. Хекхаузен, Ч. Рикрофт, П. Типлик, Ф. Риман, Ю.В. Щербатых и другие.

В психологической литературе существует множество определений страха. Ниже, не претендуя на всю полноту охвата, мы приведём достаточно большой перечень представлений о природе страха. Всех их объединяет общее понимание страха как некоторого эмоционального состояния или аффективной реакции. Для нас это важно, поскольку именно по этой линии проходит специфическое отличие ритмологической трактовки страха, о которой мы будем говорить во второй части статьи.

Для известного русского академика И.П. Павлова страх являлся проявлением естественного рефлекса и пассивно-оборонительной реакцией, основанной на инстинкте самосохранения.

Советский психолог Л. С. Выготский предлагал понимать страх как очень сильную эмоцию, оказывающую серьезное влияние на поведение человека, а также на его перцептивные и когнитивные процессы, ограничивающие мышление, восприятие и свободу выбора.

Известный российский психолог Е.П. Ильин утверждает, что страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг [3. С. 14].

Советский и российский философ и психоаналитик В. М. Лейбин определяет страх как психическое состояние, которое связано с мучительными переживаниями и вызывает действия, направленные на самосохранение.

Американский философ и психолог Уильям Джеймс считал, что страх – это одна из трех самых сильных эмоций (две другие – гнев и радость). Эмоция есть просто ощущение телесного состояния и причиной своей имеет чисто физиологический процесс. Каждая эмоция есть результат соединения в один комплекс психических элементов, из которых каждый обусловлен определенным физиологическим процессом [4. С. 323].

Американский психолог Кэррол Изард считал, что страх является сильной эмоцией, переживаемой как беспокойство или тревожное предчувствие. Причем это одна из самых опасных эмоций, способная привести даже к смерти.

По мнению другого американского психолога-исследователя Грэйс Крайг, страх является эмоцией, избегаемой или сводимой человеком к минимуму, но в то же время страх, если проявляется в мягкой форме, может побуждать человека к научению.

Австрийский психиатр и психоаналитик Зигмунд Фрейд определял страх как аффективное состояние, заключающееся в ожидании какой-либо угрозы; страх перед чем-то конкретным он называл боязнью, а патологический страх – фобией.

Австрийский психолог и психиатр Альфред Адлер считал, что страх есть результат подавления агрессивного влечения, которое играет в жизни человека важнейшую роль [5].

Немецкий психолог Эрик Эриксон толковал страх как состояние опасения, сфокусированного на различных угрозах, которые легко распознать, трезво проанализировать и адекватно им противостоять.

По мнению другого психолога – Дитера Айке, страх является душевным состоянием, и его может чуть ли не ежедневно наблюдать в себе каждый человек. Суть этого состояния в том, что человек в той или иной степени осознает, что ему грозит опасность.

Итак, мы видим, что в приведенном выше перечне страх в основном анализируется в качестве эмоциональной реакции человека и имеет важное приспособительное значение в его жизнедеятельности, охраняя от возможной угрозы. Концепция, к которой мы сейчас переходим, также учитывает это приспособительное значение страха, но выводит его на другой уровень психической организации. Мы говорим о ритмологическом понимании страха, но для начала необходимо дать общее представление о самой ритмологии и её авторе.

Евдокия Дмитриевна Лучезарнова (Марченко) – астроном, исследователь, мыслитель, более четверти века посвятила изучению времени и его влиянию на мозг человека. Изучая свойства времени, она совершила множество поездок и путешествий, организовала и провела две кругосветные экспедиции: вдоль экватора и вдоль 0 и 180 меридианов, посетила Северный и Южный полюса планеты. Е.Д. Лучезарнова разработала собственный уникальный ритмометод 7P0(семь эр ноль).

Базовым понятием ритмометода является категория времени. По мнению автора, «самое главное, самое сложное, что люди с трудом понимают и потом с ещё большим трудом применяют в своей жизни, это само время. Та смелость идеи, которую я сейчас пытаюсь описать, доказать, показать, в том, что само время – это не постулат, это

не законченная субстанция. Это то, с чем можно работать» [16. С. 192].

Евдокия Дмитриевна Лучезарнова (Марченко) является основателем новаторского научно-практического направления под названием ритмометод 7P0. В этом направлении выработан целостный взгляд на человека в его эволюционном развитии. Автор метода обращается к базовым категориям пространства, времени, энергии и информации и обнаруживает сущностные отличия и взаимосвязи, базирующихся на них соответствующих процессах. Это дает возможность рассматривать привычные явления человеческого бытия под особым углом зрения и проводить их комплексную коррекцию.

Характерным примером системного подхода ритмометода является методика «ритмомера». Ритмомера позволяет человеку самому корректировать собственную жизнь, убирая ущербы и проблемы и сохраняя драгоценное время жизни.

Целью ритмомеры является выход человека из ущерба, проблемы, мистерии при помощи ритмологии, ритма, ритмики. Название ритмомеры двойное. В первой части содержится проблема, во второй – эффект или результат, который должен получить человек, например, «Извлечение пользы из страха. Пустотность».

Автором ритмометода создано 35 ритмомер, направленных на решение тех или иных проблем.

Работа с каждой ритмомерой состоит из трех этапов. На первом этапе проводится ритмологический анализ и опорной частью является ритмология. Чтобы понять суть действия ритмомеры, стоит обратиться к таким темам ритмометода, как виды памяти и стадии развития мозга.

В ритмомере сам текст является инструментом и основой для выстраивания конструктивных взаимосвязей внутри прорабатываемой темы, что само по себе создает полезные терапевтические эффекты.

В результате работы с ритмомерой активизируются все виды памяти: цветовая – через просмотр видео сюжета ритмомеры, смысловая – через прослушивание ритмомеры в авторском исполнении, оформленная – через прочтение опубликованного

текста ритмомеры. Далее внутри темы, вызывающей неудобства, согласно методике, происходит сортировка жизненных событийных нитей на ущербную, проблемную и мистериальную.

Понятия «ущербы, проблемы» связаны с определёнными рубежами в развитии человека. Автор ритмометода рассматривает несколько подобных рубежей. Первый – стадия пробуждения – жизнь мозга в ущербах. Такому мозгу сложно воспринимать и использовать информацию, он не способен к точной передаче информации. Человек живёт страдая, и зачастую не зная и не имея возможности улучшить жизненную ситуацию.

Следующим рубежом является раздражение – это жизнь мозга в проблемах. От проблем мозг человека активизируется, но не способен достаточно абстрагироваться, чтобы выйти на самостоятельное решение ситуации.

Ритмомера призвана осуществить оперативную коррекцию проблемного поля. Тогда мозг из раздраженного состояния переходит в возбужденное или состояние мыслящего мозга. На этом рубеже развития человек легко ориентируется в любой информации, способен достаточно абстрагироваться от любой проблемы и самостоятельно найти пути ее решения.

Следующий шаг – состояние побужденного мозга или состояние мозга во времени, «из времени нам очень легко проводить коррекцию всего происходящего с нами, коррекцию всей нашей траектории» [17. С. 18]. На этом рубеже развития скорость работы мозга увеличивается, появляется способность максимально абстрагироваться, работать с большим объемом информации [19. С. 211].

Кроме того, человек иногда может выработать отношение к проблемным темам в воображении, мистериально. Это проявляется во множестве форм: проигрывание событий в песнях, танцах, театральных постановках и т.п. Образ, созданный в результате проигрывания той или иной роли, заставляет человека прожить часть жизни виртуально, подчиняясь законам мистерии.

Ритмомера же помогает аннигилировать мистериальную нить и вернуть человека к реальной жизни.

На втором этапе предлагается работа с ритмом, опубликованным в ритмомере: чтение, заучивание наизусть. Ритм помогает вывести человека из определенного цикла и создает так называемый «канал» от прежнего варианта жизни человека к новому, содержание которого раскрывается во втором названии. В ритме нет ущербов и проблем, есть те события, которые будут способствовать развёртке будущего, формируемого ритмикой. В то же время ритм подсказывает недоработки, которые могут стать помехой в дальнейшей коррекции жизни человека.

На третьем этапе проводится ритмика. Именно на этом этапе происходит строительство того будущего, которое затем по каналу, заданному ритмом, перейдет в настоящую жизнь человека.

В изучении проблемы страха методика ритмомеры применяется с 2005 года. По данным Института Ритмологии (ИрЛЕм), с 2005 года и по настоящее время количество получивших помощь в решении проблемы страхов составляет более 14000 человек.

Само понятие страха в ритмологии значительно отличается от психологического подхода к этой теме. Автор ритмометода Е.Д. Лучезарнова считает, что страх – это понятийная субстанция, с которой нужно умело и грамотно работать, необходимо перевести страх из чувства в понятие: «Страх нельзя вообще выпускать на чувства, это – понятийное, это информационное, это то, что можно осознать, можно осмыслить, можно как-то описать, прописать, можно воспроизвести или внутри себя допустить, но ни в коем случае его нельзя переводить на энергию» [12. С. 11].

Е.Д. Лучезарнова так объясняет причины появления первичных страхов: «Когда человек рождается, у него есть две опоры: одна опора – мать, другая опора – отец. Человек размещается между ними. И если между опорами достаточно сильная нить, то человеку комфортно, он не боится за себя в этом мире, его ограждают. Затем, по мере взросления, опоры уменьшаются, сам

человек увеличивается, опоры стареют. А страх всегда формируется между, и как только вместо прочной опоры появляется пустота, человек начинает бояться, бояться своей неопределенности, бояться, что не будет двух рук, которые бы его надежно повели по жизни» [12. С. 4].

И дальше развивая эту тему «слабых опор», автор отмечает, что если уже в момент рождения слаба у человека материнская опора, то обязательно будет какой-то час, когда он будет бояться. При слабой отцовской опоре возникает страх большого или малого пространства. «Самое сложное – понять, что страх находится между, и ни в коем случае нельзя смещаться ни в ту, ни в другую сторону» [12. С. 4].

Автор ритмометода Е.Д. Лучезарнова утверждает, что страхи нельзя визуализировать, их нельзя прорисовывать, их нельзя материализовывать, потому что все это переходит на энергию. «Так же, все, что через глаза входит в нас, выходит на животный страх. Животного страха нельзя допускать. Все, что касается глаз, – там должна быть красота» [12. С. 15].

Поскольку страх является понятийной, информационной субстанцией, его можно осознать, осмыслить, описать; проанализировать свою жизнь, увидеть причину возникновения своих страхов. Для того чтобы справиться со страхом, необходим достаточный словарный запас. Чем больше словарный запас, тем проще справиться со страхом. В результате такой работы находятся опоры внутри себя. Страх должен взять на себя функцию некоей внутренней границы запрета, связанную с культурными нравственно-этическими ценностями. Из самого понятия страха в дальнейшем вытекает культура общения.

Однако страх имеет и положительное значение. Страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критической ситуации. Страх необходим человеку для выживания, он помогает лучше запоминать опасные или неприятные события и помогает индивиду избегать потенциально опасных ситуаций.

Когда недостаточно информации, чтобы принять всесторонне продуманное реше-

ние, страх диктует осмотрительную стратегию поведения. В частности, эта эмоция развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты индивида от угрозы со стороны биологической или социальной среды [3. С. 21].

Таким образом, мы видим, что ритмологический подход позволяет различать отрицательные эмоциональные состояния, связанные с ситуацией угрозы для человека, и осмысленное восприятие этих же ситуаций в понятийном плане. В итоге это помогает человеку работать с причинами страха, а не с его следствиями, что и создает долговременные терапевтические эффекты и закрепляет конструктивные программы поведения.

С 12 апреля по 30 мая 2021 года Институтом ритмологии было проведено исследование эффективности ритмомеры «Извлечение пользы из страха. Пустотность». Критерии исследования были определены, исходя из методологического подхода автора методики к теме «страх». В качестве инструмента использовалась специально разработанная анкета для испытуемых до и после применения методики. В опросе приняли участие 276 человек в возрасте от 18 до 75 лет.

В результате исследования было установлено, что практически все участники опроса, сталкиваясь с различными видами страха, первоначально акцентировали свое внимание на его энергетической, эмоциональной составляющей. После же применения ритмомеры появилось осознание, что природа страха – информационная, страх можно описать, проанализировать, без погружения в эмоции и чувства выйти на причинно-следственные связи. Более половины респондентов не задумывались и не связывали свои страхи с темой неких «опор», прежде всего в виде родителей. При этом треть участников отметила страх перед большим или замкнутым пространством, неосознанный страх в ночное время суток.

Особый интерес вызвала тема опасности «визуализации страхов», особенно в отношении детей. Участники опроса отметили, что в процессе работы с ритмомерой пришло понимание полезности некоторого

уровня страха, необходимости формирования собственных морально-нравственных запретов и культуры поведения в отношении других людей.

Применение ритмомеры способствовало не только решению проблемы неосознанных и неконтролируемых состояний, связанных со страхом, но и раскрытию и активизации интеллектуальных возможностей человека, их реализации в социуме.

Методика ритмомеры «Извлечение пользы из страха» рассчитана на взрослых и даёт возможность человеку проработать эту проблему самостоятельно. В трудных жизненных ситуациях человек может обратиться за помощью к профессиональным ритмологам, имеющим квалификацию «социальный психолог», «социальный педагог». Совместная работа по методике ритмомеры позволяет быстрее и эффективнее укрепить внутренние опоры человека и достичь эффекта ритмомеры – пустотности.

Концепция пустотности играет важную роль прежде всего в восточных философских учениях. Восточное мировоззрение, в отличие от европейской традиции, наполняет понятие пустоты положительным содержанием, что и формирует его высший аксиологический смысл. Понятие «пустоты» или «пустотности» интересны с позиции философского анализа.

Так, В.М. Шкарупа в своем аналитическом исследовании связывает пустоту с человеческим сознанием: «человеческое сознание по своей имманентной природе пустотно, и средой обитания человеческого сознания является мир, который выступает как трансцендентная природа человеческого сознания, наполняющий последнее определенным (гносеологическим) содержанием. Пустота (человеческое сознание) есть инобытие среды (мира), благодаря чему (инобытийности) появляется возможность осуществления идеального, а не реального бытия» [14. С. 49].

Понятия пустотности и пустоты проходят красной нитью через все творчество Е.Д. Лучезарновой. В ритмометодике пустота считается самым ценным качеством человеческого разума, и пустотность рассматривается с позиции мозгового восприятия.

У каждого человека мозг индивидуален, и импульсы через мозг проходят с разной скоростью восприятия и воспроизведения. Вводятся два понятия – вместимость и пустотность мозга – две характеристики, обратно пропорциональные друг другу. Пустотность всегда уходит вовнутрь мозговой деятельности, расширяет внутреннюю границу и даёт возможность внутреннего анализа, а вместимость настроена на восприятия окружающих и вбирает наружную границу для анализа [15. С. 109].

Ритмологический подход к проблеме страха дает возможность достижения состояния пустотности мозга. Ритмология позволяет убирать ненужные события. Ритмика позволяет создавать события. И все это происходит через ритм. Ритм как организатор жизни создает пустоту, помогает раскрывать таланты человека и формировать надёжную внутреннюю опору, с которой можно без страха входить в любое событие.

Состояние пустотности мозга в ритмометодике определяется следующими показателями: ускоряется работа с большим объемом информации, быстро идет усвоение

новых знаний, появляются оригинальные идеи, раскрывается творческий потенциал человека, легко идет общение с другими людьми.

Рассмотрев теоретический и практический аспекты ритмометодики «Извлечение пользы из страха. Пустотность», можно определить преимущества данной методики:

- работа направлена на изменение поведения взрослых людей;
- совместная работа с профессиональными ритмологами позволяет быстрее и эффективнее решить проблему страха;
- ритмометодика позволяет достичь состояния пустотности мозга, развития творческого потенциала человека;
- ритмометодика прошла апробацию в течение пятнадцати лет, методику применили более 14 000 человек;
- проведенные исследования показали, что в результате прохождения ритмометодики не просто снимаются симптомы страха, но и происходит сущностное переосмысление самого феномена страха, что благоприятно сказывается на общем мировосприятии человека.



Литература

1. Даль В.И. Толковый словарь русского языка: современное написание/ В.И. Даль. Москва : Астрель : АСТ, 2008. 983 с.
2. Аристотель. «Риторика», Эксмо-Пресс, 2019. 256 с. ISBN: 978-5-699-82974-3
3. Ильин Е.П. Психология страха: ООО Издательство «Питер». 2017. - 297 с.
4. Джемс В. Психология. Часть II, СПб: Изд-во К.Л. Риккера, 1911. С. 323—340. Режим доступа: http://flogiston.ru/library/james_emotion
5. Мир логики. Понятие страха. Режим доступа: <https://mir-logiki.ru/strahi-psihiologia>
6. Щербатых Ю.В. Проблемы классификации экзистенциальных страхов личности // Нац. проекты как фактор созидания современной России: Сб. научн. трудов регион. межвуз. научн. конф. Воронеж: ВФ МГЭИ, 2006. С. 176-178.
7. Ритмология культуры: очерки / под ред. Ю.Ю. Ветютнева, А.И. Макарова. СПб.: Алетейя, 2012. 302 с.
8. Пожарский С.Д. Становление ритмологии как науки в эпоху античности // «Современная наука» (серия «Познание») 2018. № 10. Режим доступа: <https://nauka-news.okis.ru/pozharskii-s.d.-stanovlenie-ritmologii-kak-nauki-v-epokhu-antichnosti>
9. Москвина И.К. Ритмологические концепции конца XIX — начала XXI веков и ценности культуры: теоретическое и практическое наследие. Журнал «Культура и цивилизация», 2016. № 5. с. 339. Режим доступа: <https://psyera.ru/moskvina-ik-ritmologicheskie-koncepcii-konca-xix-nachala-xxi-vekov-i-cennosti-kultury-teoreticheskoe>
10. Хрипун В.И. Ритмология как метод синтеза науки и искусства. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ritmologiya-kak-metod-sintezirovaniya-nauki-i-iskusstva>

11. Миронов Д.А. Развитие идей русского космизма: от «овладения временем» В.Н. Муравьева к «Ритмологии» Е.Д. Лучезарновой (Марченко) // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. том 8. 2019. № 2А. Изд-во «Аналитика Родис», с.140. Режим доступа: <https://nauka-news.okis.ru/news/1486470>
 12. Лучезарнова Е.Д. Извлечение пользы из страха. Пустотность. 4-е изд. Санкт-Петербург: РИТМОВЗЛЁТ, 2015. 32 с.
 13. Баева Л.В. Концепция пустоты и ее аксиологический смысл. Режим доступа: https://asu.edu.ru/images/File/Publikatzii/Kontzepziya_pustoty.pdf
 14. Шкарупа В.М. Пустотность сознания и тематический анализ мифа Вестник Омского университета, 2003. № 4. С. 48–50.
 15. Лучезарнова Е.Д. (Марченко) Озаригн. М.: Ритм 25, 2012. 368 с.
 16. Лучезарнова Е.Д. Размышления и афоризмы. М.: Академический проект, 2016. 255 с.
 17. Марченко Е.Д. Вскрытие капсулы времени СПб.: «Авторский Центр «Радатс», 2010. 32 с.
 18. Лучезарнова Е.Д. Апофеоз, или Обретение лучезарности.- 4-е изд., исправл. и дополнен. СПб.: РИТМОВЗЛЁТ, 2015. 400 с.
 19. Марченко Е.Д. Сам творю (Ритмология для каждого). СПб. : Авторский центр «РАДАТС», 2007. 88 с.
 20. Миронов Д.А. Исследования ритмологии. Ритмосемиотика. Режим доступа: https://irlem.ru/sites/default/files/vremya_ritm_zhizn_2019.pdf
 21. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология в поисках своего вектора развития // «Психологические исследования» том 8. 2015. № 42. Режим доступа: <http://psystudy.com/index.php/num/2015v8n42/1167-grishina42.html>
 22. Кочетова Ю.А. Психологическая коррекция детских страхов // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru ISSN: 2074-5885 / E-mail: psyedu@mgppu.ru 2012. № 1. Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/50825/psyedu_ru_2012_1_Kochetova.pdf
 23. Гинойн Р.В., Хомутов А.Е. Физиология эмоций. Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского государственного университета. 2010. 66 с.
 24. Царькова О.В. Влияние страха на человека и экспериментальное исследование влияния уровня тревожности на формирование страхов, Научный вестник Херсонского государственного университета, выпуск 5, том 1. 2016. С. 169-173.
 25. Баринев Д.Н. Страх как социальный феномен, Гуманитарный научный вестник. 2019. № 2. С. 39-48
 26. Чуркина М.В. Социальные страхи современного российского общества, Вестник ИрГТУ. 2012. № 6 (65). С. 268-272
 27. Время. Ритм. Жизнь. Материалы конференции Института ритмологии Лучезарновой Евдокии (ИрЛЕМ), 25-26 апреля 2019 г. Санкт-Петербург: РИТМОВЗЛЁТ, 2020. 208 с.
 28. Пустотность: реальность за пределами реальности. Режим доступа: <https://self.wikireading.ru/22846>
- Формации. Цивилизации. Глобализация, 2017. 03.001. РЕДДИ У.М. Евразийское происхождение представлений о пустотности времени и пространства: модерность как темпоральность. REDDY W.M. The Eurasian origins of empty time and space: Modernity as temporality // History a. theory. L., 2016. Vol. 55, N 3. P. 325–356. Режим доступа:

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Тужикова Л.В. Ритмомера как уникальная методика работы со страхом: теоретический и практический аспекты / Л.В. Тужикова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 11. С. 32-39.

Сведения об авторе

Тужикова Людмила Валентиновна

Ритмолог, специалист отдела исследований, ЧНУ «Институт ритмологии»
Екатеринбург, Россия. E-mail: directural@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022. vol. 1, no. 11. pp. 32-39.

RHYTHM APPLICATION METHOD AS A UNIQUE METHOD OF DEALING WITH FEAR: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS

Tuzhikova L.V.

Rhythmologist, specialist of the research Department, CNU "Institute of Rhythmology"
Yekaterinburg, Russia. E-mail: director@gmail.com



Abstract. The article discusses the concept of fear and its manifestation in psychology and rhythmology. The author addresses the concept of Rhythm application method as a method of dealing with various fear types.



Keywords: rhythm method, rhythm, rhythmology, rhythmic, rhythm application method, fear, psychology, feelings, emotions, concepts, emptiness.

Information about the author

Tuzhikova Lyudmila Valentinovna

Rhythmologist, specialist of the research Department, CNU "Institute of Rhythmology"
Yekaterinburg, Russia. E-mail: director@gmail.com

Поступила в редакцию 24.10.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 23.11.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>