



Международные конференции.
Педагогика и психология 2023.Т.2, № 5
Сборник материалов конференций
Сетевое издание

Международные конференции

Педагогика и психология

2023 Том 2 № 5

научный
рецензируемый сборник
материалов конференций

Сетевое издание

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



МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ 16+

2023 Том 2, № 5

Сборник материалов
конференций
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. Швец, 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 23.05.2023.
Выход в свет 24.05.2023.

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+

2023 Volume 2, no. 5

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 23.05.2023.
Date of publication 24.05.2023.

СОДЕРЖАНИЕ

Современная педагогика: перспективы развития

Литовченко А.С. Актуальность обучения графическому дизайну бакалавров технологического образования	5
---	---

Актуальные проблемы педагогики и психологии

Бутова Л.А., Дюкарев Д.Р. Акцентуации характера в структуре мотивационной сферы личности современных школьников	11
Бутова Л.А., Хамракулова А.В., Румянцева К.В. Особенности психосоматики у молодежи	15
Султани Д.Э. Влияние физической культуры на формирование психологического здоровья учащихся	20

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе

Лучинина И.Г., Боровинская Я.Н., Пинигина К.С., Гончарова А.А. Растяжка статическая и динамическая: благоприятное влияние на физическое состояние организма	25
--	----

CONTENTS

Modern pedagogy: development prospects

Litovchenko A.S. Relevance of teaching graphic design tank-laurels of technological education	5
--	---

Actual problems of pedagogy and psychology

Butova L.A., Dyukarev D.R. Accentations of character in the structure of the motivational sphere of the personality of modern schoolchildren	11
Butova L.A., Khamrakulova A.V., Rummyantseva K.V. Features of psychosomatics in young people	15
Sultani D.E. The influence of physical culture on the formation of psychological health of students	20

Health-saving technologies in the educational process

Luchinina I.G., Borovinskaya Y.N., Pinigina K.S., Goncharova A.A. Static and dynamic stretching: a beneficial effect on the physical condition of the body	25
---	----

УДК 377

АКТУАЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ГРАФИЧЕСКОМУ ДИЗАЙНУ БАКАЛАВРОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Литовченко Анна Сергеевна

Сургутский государственный университет ХМАО-Югры

Сургут, Россия

E-mail: litovchenko_as@surgu.ru



Аннотация. Статья посвящена исследованию необходимости и актуальности обучения студентов-бакалавров графическому дизайну, как важнейшему компоненту образовательной подготовки.



Актуальность. В условиях компетентного образования разностороннее обучение с обширным междисциплинарным охватом обеспечивает формирование у специалистов не только узконаправленных профессиональных компетенций, но и обеспечивает высокий уровень гибкости и подвижности в контексте выполнения профессиональных задач.

Цель. Описать необходимость обучения студентов-бакалавров технологического образования графическому дизайну.

Выводы и заключение. Определяется, что графическая подготовка становится инструментом развития разносторонности специалиста-технолога, формирования его готовности к визуализации имеющихся идей и концептов, проектированию и воспроизводству особых конструктивных элементов. Учитывая представленные тезисы, для бакалавров технологического образования графический дизайн определяет возможность воспроизводить проектировочные функциональные решения наряду с творческими элементами проектируемого, и, впоследствии, реализуемого решения. Графический дизайн в этой структуре связан с развитием творческих позиций студента технико-технологического образования через призму привития художественно-эстетических ценностей, определенных воззрений и подходов, привнесения в деятельность образных представлений и прочих концептуальных элементов.



Ключевые слова: технологическое образование, графический дизайн, креативность и творчество, дизайн мышление, компетентность специалиста.



Актуальность. В условиях современной экономики особое значение приобретают вопросы подготовки высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов, которые будут отвечать запросу работодателей и общей картине рынка труда. Учитывая взаимообусловленность и обширную интеграцию различных сфер человеческого хозяйствования, особую ролевую функцию приобретают

специалисты со сформированными гибкими навыками, обладающие творческими качествами, демонстрирующие высокую личностную активность и инициативность. Современная парадигма образования сформирована таким образом, что ориентируется в большей степени на комплексную и многостороннюю подготовку специалистов, объединяя гуманитарные, естественнонаучные, а также технические дис-

циплины в целях многомерной подготовки специалистов. Актуальность подобной подготовки обусловлена тем, что разностороннее обучение с обширным междисциплинарным охватом обеспечивает формирование у специалистов не только узконаправленных профессиональных компетенций, но и обеспечивает высокий уровень гибкости и подвижности в контексте выполнения профессиональных задач.

В контексте технологического образования, которое ассоциируется с особым технологическим подходом к освоению дисциплин, весомую роль в становлении многогранных специалистов приобретают дисциплины, связанные с искусством, и, в частности, графическим дизайном. Актуальность обучения графическому дизайну специалистов технологического образования обусловлена тем, что графический дизайн соответствует не только принципам гуманитарного знания, но и может воспроизводиться через призму точных наук с определенными правилами и концептами, эффективно переплетаться с технологической стороной образования; ровно также, графический дизайн формирует креативное мышление и творческую позицию студента-бакалавра технологического образования.

Цель исследования – описать необходимость обучения студентов-бакалавров технологического образования графическому дизайну.

Технологическое образование в современных условиях воспроизводится как в цикле общей подготовки в период школьного обучения, так и в качестве профильного образования будущих педагогов / технологов. Технология как дисциплина самобытная раскрывает в равной степени как творческие позиции студента-бакалавра, так и знание определенных техник, правил и концептов, поскольку предполагает владение проективно-моделирующими навыками, расчетными умениями, определенными технологиями изготовления изделий, техники обращения с инструментами, многие другие особенности.

Согласимся с мнением Д.П. Данилаева и Н.Н. Маливанова, которые рассматрива-

ют технологическое образование в качестве достаточно сложной междисциплинарной основы, которая объединяет в единое целое в своей структуре как педагогические, психологические черты, так и технико-технологические особенности активной деятельности, обусловленные работой с определенным оборудованием и инструментарием по заданному алгоритму. Авторы исследования достаточно четко указывают на факт того, что содержательная сторона технологического образования сопряжена с знанием понятий технических объектов, а также прочих сопряженных с техникой элементов, пониманием принципов взаимодействия с данными объектами, а также владением различными способами деятельности с перспективой их воспроизводства [2]. Опираясь на исследование авторов, заметим, что технологическое образование, помимо описанного, достаточно тесно переплетается с творческими позициями и стремлением использовать технологию и технику для целей создания не только полезных объектов, но и искусства, объединения двух начал с перспективой многогранного использования инструментария.

Е.Н. Лаврова в своем исследовании достаточно ярко описывает наличие существенных требований к организации подготовки студентов технологического образования, указывая на необходимость привития широкого спектра деятельностно-субъектных основ. По мнению автора исследования технологическое образование тесно сопряжено с аспектами искусства и дизайн-мышления, поскольку требует сформированности умений и навыков, при которых человек может представлять объекты абстрактно и проецировать эти абстрактные элементы в реальной практике. Графическая подготовка в работе Е.Н. Лавровой – это особый компонент профессиональной подготовки, который первично проявляется в таких направлениях, как дизайн и искусство, а также домоведение [4]. Последнее тесно сопряжено с технологическим образованием, выступая одним из его направлений.

С.И. Егорова и А.М. Савинов рассматривают графический дизайн и подготовку

специалистов инженерно-технологического образования через призму целостности и комплексности влияния на возможность достижения установленного результата. Профессиональная деятельность специалиста-конструктора в работе авторов выступает тем элементом, который требует владения не только технологией и оборудованием, но и креативностью, умению выстраивать образные объекты, а также прочими компонентами, которые выражаются в структуре графического образования [3]. Так, графическое образование, как элемент подготовки в области искусств, ориентируется на формирование недостающих специалисту умений и качеств, обуславливая возможность покрытия творческих, концептуальных и отчасти проектировочных критериев деятельности бакалавра-технолога.

Технологическое образование, учитывая вышеприведенные критерии, можно представить как совокупность таких позиций специалиста, как:

- техника выполнения или изготовления; рассматривается как совокупность качественных характеристик проделанной специалистом работы, умение использовать определенный материал и правильно работать с ним, понимание объектов и их соотношения с окружающей действительностью и многие другие элементы данного критерия;
- проявление творческой позиции студента; рассматривается как возможность стилизации определенного объекта и его художественного обогащения, применения современных техник, дизайн-мышления, реализации таких эскизов, которые будут понятны окружающим и в то же время будут наделены определенными смыслами, и т.д.;
- концепция изделия (художественная и практическая); рассматривается как соотношение форм и художественно-эстетического проявления, назначение изделия и его воспроизводство, новизна, актуальность для текущей социокультурной обстановки;
- проектировочная составляющая изделия; рассматривается сугубо в контексте

проработки концепции со стороны проектирования и моделирования, создания макетов и наработок с постоянным совершенствованием первоначальных задумок, доработкой и как итог реализацией идеи в том виде, в котором все ранее приведенные критерии будут оптимально и наиболее перспективно сочетаться по итогам проделанной работы.

Согласимся с мнением С.И. Яковлевской и М.Е. Лопатиной, которые рассматривают дизайн-образование и проектную (проектировочно-моделирующую) деятельность как два взаимообусловленных и взаимопроникающих компонента. Авторы исследования замечают, что для компетентного специалиста характерными чертами становятся сдержанность и гармоничность продвигаемых решений с учетом продвигаемой парадигмы, воспроизводство технических решений и технологий, разносторонность подходов при ценности, функциональности [6]. Иными словами, графическая подготовка становится инструментом развития разносторонности специалиста, формирования его готовности к визуализации имеющихся идей и концептов, проектированию и воспроизводству особых конструктивных элементов. В поле технологического образования графический дизайн в связи с этим обеспечивает формирование недостающих знаний, умений и навыков, сопряженных с пониманием форм и абстракций, сочетанием рельефов материала и функциональности, качественных характеристик.

В исследовании Ю.В. Бартенева, Н.Д. Мартыненко и Е.Н. Петрикеевой графический дизайн рассматривается как частное явление, определяющее особые перспективы развития творческой позиции студента, его мотивационной сферы, а также стремлений к прекрасному и идеальному, как к реальному и необходимому. Авторы через рассмотрение различных концепций дизайна подчеркивают, что современные практики проектирования определяют возможность решения практических задач профессионала [1]. Учитывая представленные тезисы, для бакалавров технологического образования графический дизайн определяет возможность воспроизводить

проектировочные функциональные решения наряду с творческими элементами проектируемого, и, впоследствии, реализуемого решения.

В работе Т.И. Пашковской наиболее точно определены позиции, в которых между собой в значительной степени пересекают художественно-творческие, проектировочно-моделирующие и технико-технологические концепты. Фокусируясь на вопросах подготовки выпускников по специальности «сервис», Т.И. Пашковская определяет высокое значение в деятельности данных специалистов чертежей, блок-схем, прочих концептуально-проектировочных набросков, которые затем с применением техники и технологии изготовления превращаются в реальные объекты и практически направленные изделия. Таким образом, автор определяет, что графика и графический дизайн становятся универсальным инструментом, объединяющим как ряд важных основополагающих правил, так и творческих концептов, гармонично определяющих становление специалиста и его личностные проявления в поле профессиональной деятельности [5].

Таким образом, актуальность и концептуальная необходимость изучения графического дизайна в подготовке студентов-бакалавров технологического образования определяется:

Во-первых, высокой степенью влияния графического дизайна на становление уме-

ний и навыков, сопряженных с видением рельефа и текстуры, абстрактным представлением проектируемого объекта, его отдельных элементов и проявлением материалов.

Во-вторых, развитием творческих позиций студента технико-технологического образования через призму привития художественно-эстетических ценностей, определенных воззрений и подходов, привнесения в деятельность образных представлений и прочих концептуальных элементов.

В-третьих, определяющее влияние деятельности аспектов в сфере графического дизайна на возможность развития важнейших и основополагающих функций будущего технолога: проектирования, моделирования, декорирования и концептуального усиления.

Важно уточнить, что помимо описанных обуславливающих элементов можно выделить множество других позитивных сфер проявлений и влияний, связанных с изучением графического дизайна студентами технологического образования; они, зачастую, проявляются как сопутствующие личностному росту влияния, обуславливающие становление компетентности, как главного индикатора результативности подготовки специалиста и готовности воспроизводить теоретические и практические основы в реальной трудовой практике.



Литература

1. Бартенева Ю.В., Мартыненко Н.Д., Петрикеева Е.Н. Влияние современного дизайна на формирование творческого мышления студентов художественно-графических факультетов // Коллекция гуманитарных исследований. 2018. №1 (10). С. 31-35.
2. Данилаев Д.П., Маливанов Н.Н. Технологическое образование и инженерная педагогика // Образование и наука. 2020. №3. С. 55-82.
3. Егорова С.И., Савинов А.М. Разработка и апробация модели художественно-графической подготовки конструкторов изделий легкой промышленности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. №3. С. 148-153.
4. Лаврова Е. Н. Организационно-педагогические требования к графической подготовке студентов специальности «Домоведение» // Человек. Спорт. Медицина. 2006. №16 (71). С. 115-118.

5. Пашковская Т. И. Теоретическое обоснование изучения геометро-графических дисциплин при подготовке выпускников специальности Сервис // Вестник ОГУ. 2005. №5. С. 47-50.

Яковлева С.И., Лопатина М.Е. Профессиональное дизайн-образование и проектная деятельность. Проблемы подготовки дизайнеров // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-1. С. 425-428.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Литовченко А.С. Актуальность обучения графическому дизайну бакалавров технологического образования / А.С. Литовченко // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 5. С. 5-10.

Сведения об авторе

Литовченко Анна Сергеевна

Старший преподаватель

Сургутский государственный университет ХМАО-Югры

Сургут, Россия

E-mail: litovchenko_as@surgu.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 5. pp. 5-10.

RELEVANCE OF TEACHING GRAPHIC DESIGN TANK-LAURELS OF TECHNOLOGICAL EDUCATION

Litovchenko A.S.

Surgut State University of KhMAO-Yugra

Surgut, Russia

E-mail: litovchenko_as@surgu.ru



Abstract. The article is devoted to the study of the necessity and relevance of teaching graphic design to undergraduate students as an essential component of educational training.

Relevance. In the context of competence-based education, versatile training with extensive interdisciplinary coverage ensures the formation of not only narrowly focused professional competencies among specialists, but also provides a high level of flexibility and mobility in the context of performing professional tasks.

Goal. Describe the need to train bachelor students of technological education in graphic design.

Conclusions and conclusion. It is determined that graphic preparation becomes a tool for developing the versatility of a specialist technologist, forming his readiness to visualize existing ideas and concepts, design and reproduce special structural elements. Taking into account the presented theses, for bachelors of technological education, graphic design determines the ability to reproduce design functional solutions along with the creative elements of the designed and, subsequently, implemented solution. Graphic design in this structure is associated with the development of the creative positions of a student of technical and technological education through the prism of instilling artistic and aesthetic values, certain views and approaches, introducing figurative representations and other conceptual elements into the activity.



Keywords: technological education, graphic design, creativity and creativity, design thinking, specialist competence.



References:

1. Barteneva Ju.V., Martynenko N.D., Petrikeeva E.N. Vlijanie sovremenno-go dizajna na formirovanie tvorcheskogo myshlenija studentov hudozhestvenno- graficheskikh fakul'tetov // Kollekcija gumanitarnyh issledovanij. 2018. №1 (10). S. 31-35.
2. Danilaev D.P., Malivanov N.N. Tehnologicheskoe obrazovanie i inzhener-naja pedagogika // Obrazovanie i nauka. 2020. №3. S. 55-82.
3. Egorova S.I., Savinov A.M. Razrabotka i aprobacija modeli hudozhe-stvenno-graficheskoy podgotovki konstruktorov izdelij legkoj promyshlennosti // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika. 2020. №3. S. 148-153.
4. Lavrova E. N. Organizacionno-pedagogicheskie trebovanija k graficheskoy podgotovke studentov special'nosti «Domovedenie» // Chelovek. Sport. Medi-cina. 2006. №16 (71). S. 115-118.
5. Pashkovskaja T. I. Teoreticheskoe obosnovanie izuchenija geometro-graficheskikh disciplin pri podgotovke vypusnikov special'nosti Servis // Vestnik OGU. 2005. №5. S. 47-50.
6. Jakovleva S.I., Lopatina M.E. Professional'noe dizajn-obrazovanie i proektnaja dejatel'nost'. Problemy podgotovki dizajnerov // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija. 2019. №63-1. S. 425-428.

Information about the author

Litovchenko Anna Sergeevna

Surgut State University of KhMAO-Yugra

Surgut, Russia

E-mail: litovchenko_as@surgu.ru

Поступила в редакцию 14.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 21.05.2023.



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

УДК 159.99

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА В СТРУКТУРЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Бутова Л.А.

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Липецк, Российская Федерация

E-mail: butovalspu@mail.ru

Дюкарев Д.Р.

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Липецк, Российская Федерация

https://orcid.org/0009-0001-8101-816X

E-mail: daniildukarev021@gmail.com



Аннотация. В статье анализируется место акцентуированных черт характера личности в структуре учебной мотивации и, соответственно, определяется необходимость учета акцентуаций характера в коррекции трудностей обучения современных школьников.



Ключевые слова: мотивация обучения, мотивирующие факторы, коррекция трудностей обучения, акцентуации характера.



Актуальность. Проблема мотивации учебной деятельности широко изучена в современной научной литературе такими авторами, как Дж. Аткинсон, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.О. Гордеева, И.А. Зимняя, Е.И. Ильин, Н.В. Кузьмина, А.Н. Леонтьев, В.Я. Ляудис, А.К. Маркова, М.В. Матюхина, Л.М. Митина, Х. Мюррей, Н.Ф. Талызина, П.М. Якобсон и многими другими. Учебную мотивацию понимают как систему факторов, которая детерминирует деятельность и поведение обучающегося, то есть это сложная система мотивов факторов, мотивирующих к учебной деятельности [4].

Мотивирующие факторы подразделяются при этом на внешние (обязанность,

долг, давление учителей, желание получить хорошую отметку или похвалу) и внутренние (интерес к процессу познания и к результату своей учебной деятельности, стремление учиться и развиваться. Внешние факторы в психологии называют еще социальными – то есть, обусловленными различными видами социального взаимодействия обучающегося с другими людьми, а внутренние факторы – познавательными, обусловленными личностной заинтересованностью в познании, в методах научного познания, в особенностях организации учебной деятельности и ее саморегуляции.

Таким образом, учебная мотивация – это совокупность мотивирующих к учеб-

ной деятельности факторов, которая имеет следующую структуру (рис.1):



Рис. 1. Структура учебной мотивации

В начале обучения мотивация выступает как внешний стимул, а затем в ходе учебно-познавательной и исследовательской деятельности она становится личным образованием обучающегося и приобретает для него психологически значимый внутренний смысл [1].

Как отмечает в своих исследованиях С.Н. Карякина, внутренний мотив приобретения знаний сочетается с потребностью личности в образовании, самообразовании и самосовершенствовании и обусловлен личностными и характерологическими особенностями обучающегося, его потребностями, интересами, идеалами, нормами и установками [3]. Соглашаясь с данной точкой зрения, Е.В. Карпова отмечает, что любое личностное образование, обладающее динамическим, то есть мотивационным потенциалом (даже если оно не является мотивом в традиционном «узком» смысле этого слова), является одновременно и структурным компонентом мотивационной сферы. То есть, личностные образования являются структурными компонентами мотивационной системы, поскольку обладают побудительной силой и динамическим потенциалом [2].

С позиций данного подхода можно сформулировать значимое, на наш взгляд, в теоретическом отношении положение: в функции мотивов учебной деятельности могут выступать не только традиционные для психологии социальные и познавательные мотивы, но и собственно личностные качества обучающегося, в том числе и акцентуации характера.

Акцентуации характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены [5]. Это индивидуальные черты личности, обладающие тенденцией к переходу в ярко-выраженное состояние, при этом они не являются патологическими, но вскрывают «слабые места» в структуре личности. Например, учащиеся с гипертимным типом акцентуации характера характеризуются чрезмерной легкомысленностью и необязательностью, поэтому склонны к невыполнению своих обещаний и обязанностей, в том числе и в учебной деятельности.

Мы полагаем, что мотивация учебной деятельности напрямую связана с акцентуациями характера школьников и они сами по себе могут выступать в качестве мотива к учебной деятельности. Поэтому, в учебно-воспитательном процессе учитель должен учитывать личностные качества обучающихся, особенно когда это касается акцентуированных личностей. Каждая акцентуация имеет свои «слабые» места, и если педагог не будет учитывать данный факт, то это может привести к разным негативным реакциям и, в конечном счете, к снижению мотивации учебной деятельности.

Так, в своих исследованиях Е.В. Карпова приводит яркий пример необходимости учета акцентуации характера в коррекции трудностей обучения и повышении учебной мотивации. Как отмечает автор, для гипертимного типа личности характерно приподнятое настроение, изредка возможны вспышки гнева и агрессии, в связи с этим возникают конфликты с родителями и педагогами, которые необходимо своевременно разрешать, ограничивать, принимать превентивные меры, иначе это может отразиться на успешности / неуспешности в обучении школьника.

К тому же, гипертимные подростки проявляют большой интерес ко всему новому, устремляются туда, где «кипит жизнь», поэтому, не редко, оказываются под влиянием неблагоприятной среды, что также может негативно сказаться на обучении. Таких подростков привлекает все непостоянное, у них одно занятие быстро и

легко сменяется другим. Если к ним применить жесткие условия воспитания и режимные ограничения, то это вызовет у них реакцию эмансипации, поведенческие нарушения, школьную дезадаптацию, снижение уровня учебной мотивации [2]. Таким образом, работа по повышению учебной мотивации у школьников с гипертимным типом личности должна строиться в направлении дифференциации и вари-

тивности учебных заданий, быстрой смены видов учебной деятельности.

Итак, в учебном процессе очень важно учитывать мотивацию учебной деятельности школьников, в том числе и тех, которые имеют акцентуации характера. Вместе с тем, до настоящего времени очень мало исследован вопрос о специфике мотивации учебной деятельности у школьников, имеющих разные типы акцентуаций характера.



Литература

1. Дворникова Т.А. Мотивация учебной деятельности и саморегуляция студента / Т.А.Дворникова // Вестник СПбГУ, 2011. № 3. С. 79-84.
2. Карпова Е.В. Акцентуации характера в структуре мотивационной сферы личности школьников / Е.В. Карпова // Ярославский педагогический вестник. 2017. №1. С.140-147.
3. Карякина С.Н. Структура учебной мотивации / С.Н. Карякина // Ученые записки Орловского государственного университета. 2022. №1. С.69-72.
4. Ляшенко М.В. Мотивация учебной деятельности: основные понятия и проблемы / М.В. Ляшенко // Вестник Южно-Уральского государственного университета, 2019. №1. С.53-73.
5. Чимаров С.Ю. Акцентуация характера личности и ее основные виды / С.Ю. Чимаров // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №2. С.42-47.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Бутова Л.А. Акцентуации характера в структуре мотивационной сферы личности современных школьников / Л.А. Бутова, Д.Р. Дюкарев // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 5. С. 11-14.

Сведения об авторах

Бутова Людмила Александровна

Старший преподаватель кафедры педагогики, психологии и специального образования
Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Липецк, Российская Федерация

E-mail: butovalspu@mail.ru

Дюкарев Даниил Русланович

Бакалавр кафедры психологии, педагогики и специального образования

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Липецк, Российская Федерация

https://orcid.org/0009-0001-8101-816X

E-mail: daniildukarev021@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 5. pp. 11-14.

ACCENTATIONS OF CHARACTER IN THE STRUCTURE OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF THE PERSONALITY OF MODERN SCHOOLCHILDREN

Butova L.A.

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

Lipetsk, Russian Federation

E-mail: butovalspu@mail.ru

Dyukarev D.R.

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

Lipetsk, Russian Federation

https://orcid.org/0009-0001-8101-816X

E-mail: daniildukarev021@gmail.com



Abstract. The article analyzes the place of accentuated personality traits in the structure of learning motivation and, accordingly, determines the need to take into account character accentuations in correcting the learning difficulties of modern schoolchildren.



Keywords: learning motivation, motivating factors, correction of learning difficulties, character accentuations.

Information about the authors

Butova Lyudmila Alexandrovna

Senior Lecturer of the Department of Pedagogy, Psychology and Special Education

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

Lipetsk, Russian Federation

E-mail: butovalspu@mail.ru

Dyukarev Daniil Ruslanovich

Bachelor of Psychology, Pedagogy and Special Education Department

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

Lipetsk, Russian Federation

https://orcid.org/0009-0001-8101-816X

E-mail: daniildukarev021@gmail.com

Поступила в редакцию 04.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 19.05.2023.



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

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОМАТИКИ У МОЛОДЕЖИ

Бутова Л.А.

Липецкий Государственный Педагогический Университет
Имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация.
butovalspu@mail.ru

Хамракулова А.В.

Липецкий Государственный Педагогический Университет
Имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация.
sashahamrakulova@gmail.com

Румянцева К.В.

Липецкий Государственный Педагогический Университет
Имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация.
karinok2045@gmail.com



Аннотация: Психосоматические расстройства относятся к категории «болезней цивилизации», ввиду чего они вызывают повышенный интерес ученых и врачей, а также непосредственно клинических психологов и психотерапевтов. В связи с этим сейчас все шире внедряется психосоматическое направление в медицине. По статистике за последние 25-30 лет было выявлено резкое увеличение количества больных с психосоматической патологией. Исходя из этих данных, при помощи анонимного анкетирования, была проанализирована распространенность психосоматических заболеваний среди студентов Липецкого Государственного Педагогического Университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.



Ключевые слова: психосоматическое расстройство, болезнь, студент, психология.

В настоящее время психосоматические расстройства вызывают повышенный интерес ученых и врачей, а также клинических психологов и психотерапевтов. В связи с этим сейчас все шире внедряется психосоматическое направление в медицине, которое занимается изучением психологических механизмов и факторов возникновения и течения болезней, поиском связей между характером психического стрессового фактора и поражением определенных органов и систем [1].

Издавна люди отмечали зависимость между эмоциональным и физическим состоянием человека. Идея духовного воздействия на физиологию организма человека в античное время была преобладающей. Термин «психосоматика» в 1818 г. ввел в науку немецкий психиатр И. Хейнрот.

По его словам понятие психосоматика представляет собой: «психические рас-

стройства, проявляющиеся на физиологическом уровне, физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне, или физиологические патологии, развивающиеся под влиянием психогенных факторов» [2, с. 107].

До настоящего времени под психосоматическими расстройствами в клинической психологии понимали нарушения функций органов и систем организма, в происхождении и течении которых ведущая роль принадлежит воздействию неблагоприятных психотравмирующих факторов: стрессу, разного рода конфликтам, кризисным состояниям, катастрофам и т.д.

На сегодняшний день к психосоматическим заболеваниям относят:

1) функциональные синдромы - группа расстройств желудочно-кишечного тракта (синдром раздраженного кишечника и функциональная диспепсия), гипервентиляционный синдром, пароксизмальные

нарушения сердечного ритма, фибрилляция;

2) конверсионные симптомы – проявления широкого круга истерических расстройств – истерический невроз, истерическая психопатия, истерические реакции;

3) психосоматозы – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, ревматоидный артрит, эссенциальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, сахарный диабет II типа и тиреотоксикоз.

Частота психосоматических расстройств колеблется от 15 до 60% среди молодежи в целом, а среди пациентов первичной практики – от 30 до 57%. Статистика показывает, что одна треть больных, получающих профессиональную медицинскую помощь, первично страдают от эмоциональных переживаний. Они, в свою очередь, проявляются у каждого человека индивидуально, и от степени их выраженности зависит протекание самой болезни.

Стоит отметить, что у множества заболеваний эмоциональная составляющая может играть роль стресс-фактора, увеличивая риск дебюта того или иного заболевания, но не является непосредственной причиной его возникновения, что затрудняет диагностику и лечение таких случаев. В результате невысокой эффективности традиционных методов лечения, из-за игнорирования психогенной основы психосоматики, высока вероятность инвалидизации пациентов в молодом трудоспособном возрасте. В роли факторов могут выступать запущенная депрессия или, так называемый, хронический стресс, которые встречаются довольно часто у людей трудоспособного возраста и молодежи [3]. Данный стресс-фактор имеет место быть и у студентов, увеличивая риски возникновения психосоматических патологий.

Для того, чтобы проанализировать распространенность психосоматических заболеваний у студентов, а также уровень их осознанности в этом вопросе нами был разработан и проведен социологический опрос в формате анонимного анкетирования среди обучающихся Липецкого Государственного Педагогического Университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.

В анкетировании приняли участие 46 студентов различных институтов и направлений подготовки.

Обследуемому предлагалось выразить свое отношение к каждому из 23 вопросов, выбрав соответствующий вариант ответа, который более точно описывает состояние данного человека в текущий момент времени.

Результаты анкетирования показали, что 10 студентов (22% из опрошенных) отмечают наличие у них диагностированных психосоматических заболеваний (Рис. 1).

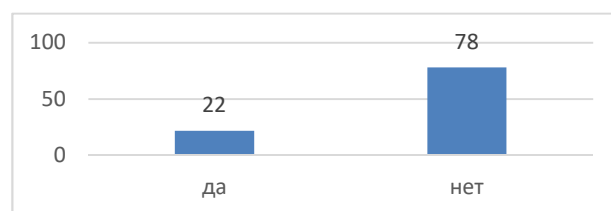


Рис. 1. Наличие диагностированных психосоматических заболеваний среди студентов

Из 36 условно здоровых студентов, подавляющее большинство (27 человек – 75% из опрошенных) отмечает у себя присутствие симптомов, характерных для психосоматических расстройств, например, одышку в покое или учащенное сердцебиение. Это свидетельствует о необходимости в консультации квалифицированных специалистов, а именно клинических психологов и психотерапевтов.

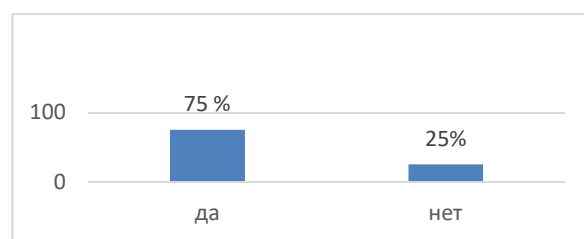


Рис. 2. Присутствие у здоровых студентов симптомов, характерных для психосоматических расстройств

Также было выявлено, что 27 студентов (59% респондентов) ни разу не посещали клинического психолога или психотерапевта. Респонденты отметили, что данный (высокий) показатель связан со стеснением студентов, а также высокой стоимостью

консультаций. По данным исследования всего обратились за помощью к специалистам 19 студентов (41% участников), из числа которых 12 студентов (26% человек) посещают психолога регулярно, следовательно, не все из нуждающихся в квалифицированной помощи получают ее.

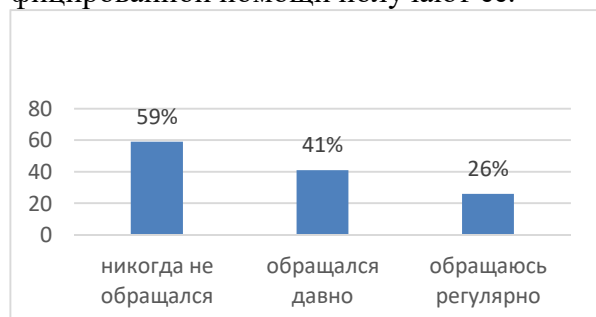


Рис. 3. Обращаемость студентов к клиническим психологам и психотерапевтам

Выводы. Проблема психосоматических заболеваний до сих пор остается крайне актуальной. Это связано с трудностями выявления и коррекции данного вида рас-

стройств, а также с доступностью оказания психологической помощи.

Подходы к методам лечения и коррекции психосоматических расстройств разнообразны и очень быстро меняются в современном динамичном мире. На сегодняшний день в коррекции лечения психосоматических расстройств доказали свою эффективность антидепрессанты и нейролептики, а также суггестивные методики, антистрессовая психотерапия (методики релаксации и снятия напряжения), телесно-ориентированная психотерапия, а также техники когнитивно-поведенческой терапии.

Кроме того, специалистами используются физиотерапевтические методы для нормализации психоэмоционального состояния пациента. Специалистам в их работе с клиентами могут помочь занятия спортом, арт-терапией, иппотерапия, массаж или йога.



Литература

1. Основы психосоматики: учебно-методическое пособие / сост. К.С. Карташова. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. 29 с.
2. Кулганов В.А. Прикладная клиническая психология: учебное пособие / В.А. Кулганов, В.Г. Белов, Ю.А. Парфёнов. СПб., 2012. 444 с.
3. Гурьянов А. С. Анкетирование как метод формирования профессиональных компетенций / А.С. Гурьянов // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. №4. С. 229-233.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Бутова Л.А. Особенности психосоматики у молодежи / Л.А. Бутова, А.В. Хамракулова, К.В. Румянцева // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 5. С. 15-19.

Сведения об авторах

Бутова Людмила Александровна

старший преподаватель кафедры психологии, педагогики и специального образования. Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. Липецк, Российская Федерация, butovalspu@mail.ru.

Хамракулова Александра Вячеславовна

студент 4 курса кафедры психологии, педагогики и специального образования. Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. Липецк, Российская Федерация, sashahamrakulova@gmail.com.

Румянцева Карина Васильевна

студент 4 курса кафедры психологии, педагогики и специального образования.

Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского.
Липецк, Российская Федерация, karinok2045@gmail.com

**INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2023. vol. 2, no. 5. pp. 15-19.**

FEATURES OF PSYCHOSOMATICS IN YOUNG PEOPLE

Butova L.A.

Lipetsk State Pedagogical University
Named After P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
Lipetsk, Russian Federation.
butovalspu@mail.ru

Khamrakulova A.V.

Lipetsk State Pedagogical University
Named After P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
Lipetsk, Russian Federation.
sashahamrakulova@gmail.com

Rumyantseva K.V.

Lipetsk State Pedagogical University
Named After P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
Lipetsk, Russian Federation.
karinok2045@gmail.com



Abstract: Psychosomatic disorders belong to the category of "diseases of civilization", which is why they are of great interest to scientists and doctors, as well as directly to clinical psychologists and psychotherapists. In this regard, the psychosomatic direction in medicine is now increasingly being introduced. According to statistics, a sharp increase in the number of patients with psychosomatic pathology has been revealed over the past 25-30 years. Based on these data, using an anonymous survey, the prevalence of psychosomatic diseases among students of the Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky.



Keywords: psychosomatic disorder, disease, student, psychology.

Information about the author

Butova Lyudmila Alexandrovna

senior lecturer of the Department of Psychology, Pedagogy and Special Education. Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky. Lipetsk, Russian Federation, butovalspu@mail.ru .

Khamrakulova Alexandra Vyacheslavovna

is a 4th-year student of the Department of Psychology, Pedagogy and Special Education. Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky. Lipetsk, Russian Federation, sashahamrakulova@gmail.com .

Rumyantseva Karina Vasilyevna

4th year student of the Department of Psychology, Pedagogy and Special Education.

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky. Lipetsk, Russian Federation, karinok2045@gmail.com

Поступила в редакцию 04.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 19.05.2023.



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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Султани Д.Э.

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС

Нижний Новгород, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6575-537X>

E-mail: diana.adami@yandex.ru.



Аннотация. В статье рассматривается проблема взаимосвязи физической активности и психологического здоровья учащихся учебных заведений. Уделяется внимание принятию детьми и подростками, являющимися наиболее уязвимой перед общественным мнением группой населения, себя как отдельной личности.



Актуальность поставленной темы подтверждает тенденция к ведению менее активного образа жизни среди подростков. Физические нагрузки на организм недооцениваются современным подрастающим поколением, упускается их необходимость как для физического здоровья, так и для психологического.

Упуская психологические аспекты, общество недооценивает значение физической культуры с точки зрения важнейшего механизма всестороннего развития личности, что является немаловажной проблемой, затрагивающей вопросы значимости спорта в жизни подрастающего поколения.

Целью данной работы является подтверждение значительного влияния занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние учащихся образовательных учреждений. В рамках этого выполняются следующие задачи:

1. Изучение статистических данных о причинах заболеваемости детей и подростков в России, влияния физической активности на ускорение мыслительных и психологических процессов.
2. Анализ утверждений учёных относительно поставленного вопроса.
3. Поиск исследований, подтверждающих положительное влияние занятий физической культурой и спортом на психологические процессы.

Для достижения поставленной цели в статье приводятся утверждения, основанные на данных статистики, работах ученых и проводимых исследованиях в данной области. Используемые методы исследования – теоретические.



Ключевые слова: личность, физическая культура и спорт, психологическое здоровье, тело, самооценка, общество, учащиеся.

Введение. Принято считать, что основной целью физического воспитания является развитие физических качеств учащихся и укрепление их здоровья. На сегодняшний день множество исследований подтверждают рост числа людей, неудовлетворенных своим телом, что может, в том числе сказываться на психологическом здоровье человека. Рассматриваемая проблема затрагивает все группы общества, независимо от критериев возраста, этнической принадлежности, принадлежности к определенному полу, статусу и т.д. Однако

наиболее уязвимыми в вопросах внешности/образа тела являются дети и подростки.



Актуальность. Образ телесности учащихся неустойчив в первую очередь из-за длительности процесса его формирования, что особо наблюдается в подростковый период. Данный этап жизни отличается активным стремлением к познанию себя, что непременно усиливает внимание ко всем деталям, в комплексе составляющим отдельную индивидуальную личность. Именно в этом возрасте че-

ловек всё больше обращает внимание на свои возможности, на то, какое впечатление он производит на окружающих.

Многие статистические данные подтверждают, что низкий уровень двигательной активности на сегодняшний день является основной причиной заболеваемости детей не только в России, но и по всему миру.

Согласно исследованию уровня физической активности среди подрастающего поколения, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения, для повышения уровня физической активности требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели физической активности более 80% учащихся образовательных учреждений в мире – 85% девочек и 78% мальчиков – находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки) [7. С. 5-6].

Наблюдается комплексное ухудшение состояния мышц, тканей и костей. Возникающая гиподинамия негативно сказывается на эмоционально-психологическом состоянии детей, что приводит к чрезмерной раздражительности, замкнутости, снижению количества положительных эмоций, развитию враждебности, агрессивности и тревожности. Всё это в комплексе является причиной возникновения трудностей во взаимоотношениях с окружающими [1. С. 19-26].

Важно понимать взаимозависимость физического и психологического состояния подростка. Понимание физических возможностей и телесного благополучия способствуют устойчивому развитию чувства внутреннего комфорта. Также психические напряжения/дискомфорт напрямую сказываются на мышечном тонусе и, наоборот, мышечное напряжение зачастую является причиной эмоционального всплеска.

Для уменьшения болевых ощущений организм в ответ на стрессовое воздействие увеличивает выработку эндорфинов. В определенной степени можно говорить о возможности игнорирования боли как физической, так и психологической. Наше эмоциональное состояние подразумевает

своеобразный сложный химический процесс, поддающийся контролю. Регулярное выполнение умеренных физических нагрузок поможет снизить уровни тревожности и раздражительности, поможет предотвратить формирование хронических форм данных состояний. Благодаря усилению процессов концентрации улучшаются также мыслительные процессы. Есть множество подтверждающих данных о том, что под прямым влиянием физических упражнений увеличиваются объемы памяти, ускоряются процессы решения различных задач и зрительно-двигательные реакции, повышается внимательность. [3. С. 112-135].

Всё больше авторов современности утверждают – повлиять на здоровое восприятие себя и своего тела можно через двигательный и телесный опыт. Многочисленные исследования Н.М. Коллинз и его соавторов показали, что регулярность занятий физической культурой на протяжении всей жизни улучшают как физическое, так и психологическое состояние человека [6. С. 5-7]. У учащихся, занимающихся физической культурой, более высокие показатели самооценки и восприимчивости положительных эмоций, чем у других респондентов. Тесты подтвердили, что им менее свойственны паника, избегание и состояние апатии при принятии тех или иных решений.

Для подтверждения вышесказанных утверждений можно обратиться к исследованиям, во время которых показатели психологических процессов изучались до и после выполнения физических упражнений – то есть проводились сравнения по определенным критериям после физической и умственной нагрузок.

Так, была исследована простейшая мыслительная деятельность учащихся одного колледжа после уроков физической культуры и математического анализа. По полученным данным оказалось, что после обеих дисциплин количество правильно просмотренных знаков (что определяет уровень концентрации) увеличилось примерно в равной степени, однако после занятия физической культурой поменялась скорость мыслительных процессов уча-

щихся – она стала протекать активнее при одинаковом исходном уровне: задачи стали выполняться точнее; на 30% увеличилось количество просмотренных знаков; на 10% возросла скорость мыслительных процессов (после изучения учащимися математического анализа она снизилась на 4%).

Подытоживая всё вышесказанное, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом оказывают непосредственное влияние на психологическое здоровье учащихся, что выражается в повышении

показателей уверенности в себе, в уменьшении тревожности и в благоприятном отношении к себе и своему телу. Активный образ жизни улучшает настроение и общее самочувствие, способствует гармоничной оценке себя как отдельно взятой личности.

Таким образом, выполнение учащимися регулярных физических нагрузок крайне важно как для физического, так и психологического здоровья детей и подростков.



Литература

1. Игнатович С.С., Сотникова Т.В. Особенности социализации детей подросткового возраста // Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3. № 1. С. 19-26.
2. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности // Проблемы формирования социогенных потребностей. 1974. С. 19.
3. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние, разработки и авторская концепция / В. И. Столяров. - Киев, 2018. – 702.
4. Шеина Т.П., Серганов С.Н. Особенности самоотношения и психологического состояния лиц, занимающихся оздоровительными видами физической культуры //Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 11 (89). С. 102.
5. Ширшова А.Л., Малышев Р.А. Значение физической культуры в процессе развития личности подростка // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 1.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21128> (дата обращения: 20.04.2023).
6. Collins N.M. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness / N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // The sport journal. 2018. V.21. Elsevier B.V. The lancet child and adolescent health [Electronic resource] / B.V. Elsevier // Lancet Child Adolesc. Health. – 2017. - №1. – 5-6 p. Available at: <https://www.journals.elsevier.com/the-lancet-child-and-adolescent-health>, accessed 18.04.2023.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Султани Д.Э. Влияние физической культуры на формирование психологического здоровья учащихся / Д.Э. Султани // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 5. С. 20-24.

Информация об авторе

Султани Диана Эдгаровна

студентка 3 курса

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС

Нижний Новгород, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6575-537X>

E-mail: diana.adami@yandex.ru.

Информация о научном руководителе

Волкова Елена Николаевна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС

Ниžний Новгород, Российская Федерация

E-mail: lew-55@mail.ru.

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 5. pp. 20-24.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

Sultani D.E.

Nizhny Novgorod Institute of Management – Branch of RANEPa

Nizhny Novgorod, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6575-537X>

E-mail: diana.adami@yandex.ru.



Abstract: this article deals with the problem of the relationship between physical activity and psychological health of students of educational institutions. Attention is paid to self-acceptance as an individual by children and adolescents, who are the most vulnerable group of the population to public opinion.

The relevance of the topic is confirmed by the observed tendency among adolescents to lead a less active lifestyle. Physical loads on the body are underestimated by the modern younger generation, their necessity for both physical and psychological health is overlooked.

Missing the psychological aspects, society underestimates the importance of physical culture from the point of view of the most important mechanism of comprehensive personal development, which is an important problem affecting the importance of sports in the life of the younger generation.

The purpose of this work is to confirm the significant impact of physical education and sports on the psychological state of students of educational institutions. As part of this, you need to perform the following tasks:

1. To study statistical data on the causes of morbidity of children and adolescents in Russia, the influence of physical activity on the acceleration of mental and psychological processes.
2. Analyze the statements of scientists regarding the question posed.
3. Find a study(s) confirming the positive impact of physical education and sports on psychological processes.

To achieve this goal, statements will be made based on statistical data, the work of foreign scientists and ongoing research in this area. The research methods used are theoretical.



Keywords: personality, physical culture and sports, psychological health, body, self-esteem, society, students.



References

1. Ignatovich S.S., Sotnikova T.V. Osobennosti socializacii detej podrozkovogo vozrasta [Features of socialization of adolescent children] // Pedagogika: istoriya, perspektivy. 2020. Tom. 3. № 1. 19-26 p. (In Russ.).

2. Sardzhveladze N.I. Struktura samootnosheniya lichnosti i sociogennye potrebnosti [The structure of the personality's self-attitude and sociogenic needs] // Problemy formirovaniya sociogennyh potrebnostej. 1974. 19 p.(In Russ.).
3. Stolyarov V. I. Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya : sostoyanie, razrabotki i avtorskaya koncepciya[Theory and methodology of modern physical education : state, developments and author's concept]/ V. I. Stolyarov. - Kiev, 2018. 702 p.(In Russ.).
4. Sheina T.P., Serganov S.N. Osobennosti samootnosheniya i psihologicheskogo sostoyaniya lic, zanimayushchihsya ozdorovitel'nymi vidami fizicheskoy kul'tury[Features of self-attitude and psychological state of persons engaged in recreational types of physical culture]// Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. 2020. № 11 (89).102 p.(In Russ.).
5. Shirshova A.L., Malyshev R.A. Znachenie fizicheskoy kul'tury v processe razvitiya lichnosti podrostka [The importance of physical culture in the process of adolescent personality development] // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – 2023. – № 1. Available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21128>, accessed 20.04.2023 (In Russ.).
6. Collins N.M. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness / N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // The sport journal. 2018. V.21.
7. Elsevier B.V. The lancet child and adolescent health [Electronic resource] / B.V. Elsevier // Lancet Child Adolesc. Health. – 2017. - №1. – 5-6 p. Available at: <https://www.journals.elsevier.com/the-lancet-child-and-adolescent-health>, accessed 18.04.2023.

Information about the author

Sultani Diana Edgarovna

3rd year student

Nizhny Novgorod Institute of Management – branch of RANEPA

Nizhny Novgorod, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6575-537X>

E-mail: diana.adami@yandex.ru.

Information about the scientific supervisor

Volkova Elena Nikolaevna

senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports

Nizhny Novgorod Institute of Management – branch of RANEPA

Nizhny Novgorod, Russian Federation

E-mail: lew-55@mail.ru.

Поступила в редакцию 14.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 22.05.2023.



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

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе

Health-saving technologies in the educational process

УДК 796

РАСТЯЖКА СТАТИЧЕСКАЯ И ДИНАМИЧЕСКАЯ: БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

Лучинина И.Г.

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0000-5921-4415

E-mail: gaa.03@mail.ru

Боровинская Я.Н.

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0009-2044-7129

E-mail: borovinskaya.yana@yandex.ru

Пинигина К.С.

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0005-3124-9428

E-mail: piniginaks1997@mail.ru

Гончарова А.А.

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

SPIN-код: 2269-1630

AuthorID: 657143

E-mail: luchinina35@mail.ru



Аннотация: В статье рассмотрена проблема нарушения нормированного соотношения длины и напряжения мышц у значительной части молодежи. В условиях информационного века, люди чаще в неподвижной позе работают, общаются, отдыхают, изучают информацию благодаря новинкам техники. Такой «сидячий» образ жизни приводит к травмам даже при малейшем неаккуратном движении. Так же было проведено исследование, в котором приняло участие 4 студента. 2 участника эксперимента были абсолютно здоровыми, а 2 других участника с проблемами спины и позвоночника. Им был предложен комплекс упражнений, который продолжался в течение 2 недель, направленный на выявление благоприятного влияния растяжки на физическое состояние. Проведенный эксперимент выявил улучшение

ние результатов у испытуемых обеих групп, но более высокие сдвиги произошли в экспериментальной группе с проблемами спины и позвоночника.



Ключевые слова: Растяжка, растягивающие движения, болезненность мышц, физиотерапия.

Введение. Растяжка не требует наличия специального оборудования, помещения или профессиональных навыков. Более того, некоторые люди при занятии растяжкой, например, статической «погружаются в себя» и дополнительно создается эффект медитации, успокоения и умиротворения.

Растяжка может быть статической и динамической. Статичный - неподвижный, с греческого языка. Действительно, статические упражнения растяжки не требуют большого пространства, иногда даже не приходится вставать со стола или дивана. При знании расположения конечностей и туловища для растягивания той или иной группы опорно-двигательных элементов тела человек может сменить краткосрочно свою деятельность и отдохнуть, сидя на работе. В некоторых зарубежных компаниях выделено время отдыха среди рабочего дня не только для обеда и разрешения личных вопросов, но и для подобных полуспортивных разминок. Такие импровизированные тренировки помогают справляться с усталостью моральной, физической на работе и соответственно улучшать свою работоспособность [1]. Еще одним важным достоинством статической растягивающей разминки является малая травматичность. В течение всего образовательного этапа практически каждый человек посещал занятие физической культуры, на которых преподаватели показывали и объясняли упражнения для подготовки своего организма к активности [2]. Поэтому минимальные знания проведения растяжки заложены в каждом.

Нельзя сказать того же о динамической растяжке. Динамикой древние философы называли движение. Следственно, растягиваться динамично, значит, в движении. Безусловно, в неподвижном состоянии человек чувствует боль и может остановить выполнять упражнение в любой подходящий ему момент. Но в движении, особенно при неправильной технологии выполнения

растягивания, велика вероятность травмировать связку, мышцу или сухожилие. Однако при подготовке к профессиональным спортивным занятиям динамические растягивающие упражнения являются самым быстрым способом подготовить свой организм к значительным нагрузкам [3]. Более того, после, казалось бы, травмоопасной динамики в растягивании, вероятность получить травму при физических нагрузках на тренировке становится минимальной.

Существуют правила растягивающей гимнастики, которые необходимо соблюдать для эффективного безопасного растягивания: спокойное и ритмичное дыхание; движения должны быть мягкими и плавными; последовательность упражнений с постепенным увеличением нагрузки; регулярность занятий с определённой периодичностью; осторожно относиться к растяжкам плечевого пояса и мышцам рук; при ощущении како либо боли прекращать тренировку;

Так же нужно учитывать, что у занятий растяжками имеются противопоказания: вывихи суставов; грыжа позвоночника; наличие переломов или период восстановления после них; артроз или артрит;

Но стоит сказать, что занятие растяжками приносит очень хорошую пользу для человека, не имеющего противопоказаний: сохранение эластичности мышц, подвижность суставов, улучшение гибкости, устранение мышечного напряжения, уменьшение боли в мышцах и другие улучшения в организме человека [4].

Методика и организация исследования. Для проведения исследования были отобраны 4 студентки 19-ти лет. Двое из них имели искривление позвоночника, в то время как у двух других проблем со спиной не наблюдалось. Первые две девушки периодически сталкивались с болью в шее, спине и пояснице. На проведение эксперимента было отведено 14 дней. В течение этого времени испытуемые должны были

выполнять 50 упражнений для растяжки, взятые с сайта ЛАЙФХАКЕР. Упражнения выполнялись через день. До проведения исследования физическая нагрузка девушек ограничивалась занятиями по физкультуре в университете [5; 6].

Были соблюдены некоторые правила выполнения растяжки во время упражнений:

1. Разогрев. Перед растяжкой студентки в обязательном порядке разогревали мышцы при помощи базовых упражнений, чтобы не травмировать мышцы во время эксперимента.

2. Плавное выполнение всех упражнений.

3. Максимальное расслабление мышц и отсутствие напряжения.

4. Равномерное и спокойное дыхание, вдох – через нос, выдох – через рот.

5. Соблюдение регулярности тренировок.

6. Длительность тренировок, которая в первые дни достигала 15 минут и постепенно увеличивалась до 30-40 минут в день.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании исследования проведен опрос девушек для подведения итогов:

- Повышение выносливости. Если в начале испытуемые сильно утомлялись к концу тренировки, то к 14 дню экспери-

мента каждая из них без труда выполняла все упражнения.

- Улучшение сна. Так как все тренировки выполнялись незадолго до сна, девушки быстрее засыпали и сон был крепче. Так же благодаря выработанной дисциплине у испытуемых улучшился режим и снизилась усталость.

- Уменьшение боли. Девушки, имеющие искривление позвоночника, отметили, что боль в пояснице, шее и спине уменьшилась. А также, благодаря регулярной физической нагрузке, им стало гораздо легче держать ровную осанку.

- Улучшение гибкости. Если в первые дни тренировок девушкам тяжело было делать некоторые упражнения из комплекса, то к концу эксперимента они выполняли все упражнения без труда.

Вывод. Безусловно, растягивающие упражнения предотвращают болезненные симптомы различных характеров: увеличивают доступную амплитуду движения в суставах, которая позволит овладеть более сложной техникой выполнения упражнений; снимают стресс и напряжение, влияет на обменные процессы в опорно-двигательном аппарате тем самым ускоряя процесс восстановления после физических нагрузок; нормализуют осанку, что особенно актуально для обучающихся часто и много ведущих сидячий образ жизни.



Литература

1. Иванова Н.Г. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, И.С. Воронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1. С.102-106.
2. Иванова Н.Г. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования: Проблемы и пути их решения / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, А.В. Доронцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3. С. 135-141.
3. Иванова Н.Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Иванова Н.Г, Л.Н. Порубайко, Р.И. Ковтун// Балтийский гуманитарный журнал. 2021. Т. 10, № 4.
4. Иванова Н.Г. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой /Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина, А.С. Медведа // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4. С. 181-184.
5. Иванова Н.Г. Здоровьесберегающий потенциал студентов, обучающихся в вузе/ Н.Г. Иванова. И.Я Уразов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3. С.154-157.

6. Иванова Н.Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий / Н.Г. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С.169-172.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Лучинина И.Г. Растяжка статическая и динамическая: благоприятное влияние на физическое состояние организма / И.Г. Лучинина, Я.Н. Боровинская, К.С. Пинигина, А.А. Гончарова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 5. С. 9-12.

Сведения об авторах

Лучинина Инна Геннадьевна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0000-5921-4415

E-mail: gaa.03@mail.ru

Боровинская Яна Николаевна

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0009-2044-7129

E-mail: borovinskaya.yana@yandex.ru

Пинигина Карина Сафаровна

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0005-3124-9428

E-mail: piniginaks1997@mail.ru

Гончарова Анастасия Алексеевна

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

SPIN-код: 2269-1630

AuthorID: 657143

E-mail: luchinina35@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 5. pp. 9-12.

STATIC AND DYNAMIC STRETCHING: A BENEFICIAL EFFECT ON THE PHYSICAL CONDITION OF THE BODY

Luchinina I.G.

senior lecturer of the Department of "Physical Education and Sports"

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID ID: 0009-0000-5921-4415

E-mail: gaa.03@mail.ru

Borovinskaya Y.N.

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: 0009-0009-2044-7129

E-mail: borovinskaya.yana@yandex.ru

Pinigina K.S.

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: 0009-0005-3124-9428

E-mail: piniginaks1997@mail.ru

Goncharova A.A.

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

SPIN-код: 2269-1630

Author ID: 657143

E-mail: luchinina35@mail.ru



Abstract: This article discusses the problem of violation of the normalized ratio of length and muscle tension in a significant proportion of young people of the twenty-first century. In the conditions of the information age, people are more likely to work, communicate, relax, study information in a stationary position thanks to new technology. Such a "sedentary" lifestyle leads to injuries even with the slightest careless movement. A study was also conducted in which 4 students took part. 2 participants of the experiment were absolutely healthy, and 2 other participants with back and spine problems. They were offered a set of exercises that lasted for 2 weeks, aimed at improving the physical condition of the participants. The experiment revealed an improvement in the results of the subjects of both groups, but higher shifts occurred in the experimental group with back and spine problems.



Keywords: Stretching, stretching movements, muscle soreness, physiotherapy.



References

1. Ivanova N.G., Porubayko L.N., Voronin I.S. (2021), "Formation of the need for physical education as the main factor in increasing the level of physical fitness of future specialists", Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. - No. 1. - pp. 102-106.

2. Ivanova N.G., Porubayko L.N., Dorontsev A.V. (2021), "Transformation towards a modern vocational education system: Problems and ways of solving them", Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. - No. 3. - pp. 135-141.
3. Ivanova N.G., Porubaiko L.N., Kovtun R.I. (2021), "Healthy lifestyle of the student and its components during his studies at the university", Baltic Humanitarian Journal. - T. 10. - No. 4.
4. Ivanova, N.G., Luchinina, I.G., Medvedeva, A.S. (2020), "Personal-oriented technologies aimed at shaping the needs of physical education classes", Scholarly notes of the University named after P.F. Lesgaft, No.4, pp. 181-184.
5. Ivanova N.G., Urazov I.Y. (2018), "Health-saving potential of students studying in high school", Scholarly notes of the University named after P.F. Lesgaft. - No. 3. - pp. 154- 157.
6. Ivanova, N.G. (2022), "Necessary conditions for ensuring the effectiveness of the educational process in the context of modern realities", Scholarly notes of the University named after P.F. Lesgaft, No. 7 (209). pp. 169-172.

Information about the author

Luchinina Inna Gennadiyevna

senior lecturer of the Department of "Physical Education and Sports"

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID ID: 0009-0000-5921-4415

E-mail: gaa.03@mail.ru

Borovinskaya Yana Nikolaevna

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: 0009-0009-2044-7129

E-mail: borovinskaya.yana@yandex.ru

Pinigina Karina Safarovna

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: 0009-0005-3124-9428

E-mail: piniginaks1997@mail.ru

Goncharova Anastasia Alekseevna

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

SPIN-код: 2269-1630

Author ID: 657143

E-mail: luchinina35@mail.ru

Поступила в редакцию 04.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.05.2023.



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