



ISSN 2712-8784

Актуальные проблемы педагогики
и психологии Т.3, № 12. 2022
Сетевое издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

2022 Том 3 № 12

научный
рецензируемый
журнал

Сетевое издание
<https://pedpsy.ru/>



ISSN 2712-8784

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ
НАУЧНЫЙ РЕЦЕНЗИРУЕМЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ (СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ) 16+

2022 Том 3, № 12

Сетевое издание
**НАУЧНЫЙ
ЖУРНАЛ**
Основан в 2020 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. Сентябрев, 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)

Журнал выходит
ежемесячно

Адрес журнала в Интернете
<https://pedpsy.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 «Актуальные
проблемы педагогики и психологии»

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

Журнал зарегистрирован
в Роскомнадзоре
Свидетельство
ЭЛ № ФС 77 - 80481

Подписано в печать 24.12.2022.
Выход в свет 25.12.2022.

Редакция журнала может не
разделять точку зрения авторов
публикаций.

Ответственность за содержание
статей и качество перевода
аннотаций несут авторы публикаций



ISSN 2712-8784

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

НАУЧНЫЙ СЦИЕНТИФИЧЕСКИЙ ПИЕР-РЕВИЮЭД ЭЛЕКТРОНИК ЖУРНАЛ (ОНЛАЙН ЭДИТОН) 16+

2022 Volume 3, no. 12

SCIENCE
MAGAZINE
Founded in 2020

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 journal is published
twelve times a year

Address of the journal on the Internet
<https://pedpsy.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 of the journal "Actual
problems of pedagogy and
psychology"

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

Journal is registered
In Federal Supervision Agency
For Information Technologies
and Communications Certificate
ЭЛ № ФС 77 - 80481

Passed for printing 24.12.2022.
Date of publication 25.12.2022.

СОДЕРЖАНИЕ

Дошкольное образование

Бакулина Е.И. Интерактивные формы работы как фактор повышения профессионализма педагогов	5
---	---

Физическое воспитание и образование

Брюхова К.Е. Современный паралимпийский спорт: перспективы его развития	11
Титова А.Е. Самореализация в спорте: значение спорта и физической культуры в жизни человека	24
Юшаева М.В., Ковтун Р.И Физическая культура студентов при хронических заболеваниях суставов	32

Психология личности

Мандаланатц С.В. Страх как стимул для развития мыслительной деятельности человека	37
--	----

CONTENTS

Preschool education

Bakulina E.I. Interactive forms of work as a factor in improving the professionalism of teachers	5
---	---

Physical education and training

Bryukhova K.E. Modern paralympic sport: prospects for its development	11
Titova A.E. Self-realization in sports: the importance of sports and physical culture in human life	24
Yushaeva M.V., Kovtun R.I. Physical culture of students with chronic joint diseases	32

Personality psychology

Mandalanats S.V. Fear as an incentive for the human mental activity development	37
--	----

УДК 372.3/.4

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГОВ

Бакулина Е.И.

Заведующий детским садом «Росинка» филиала ООО «Газпром добыча Уренгой. Управление дошкольных подразделений. Россия, Ямало-Ненецкий автономный округ г. Новый Уренгой. Email: mityaeva-81@mail.ru



Аннотация. Автор раскрывает значение интерактивных форм работы с педагогами-воспитателями в повышении результативности работы детского сада. Представлены разнообразные формы интерактивной работы с педагогическим коллективом. Показана роль администрации детского сада в организации работы.



Ключевые слова: интерактивные формы работы, профессионализм педагогов, воспитатели, профессиональная подготовка.



Актуальность. Качество педагогического процесса в детском саду зависит не только от целей и задач, поставленных педагогическим коллективом в ходе работы, но и в значительной мере от профессионализма кадров, которые реализуют эти цели на практике [1; 2].

Для повышения профессиональной компетентности педагогического коллектива, их уровня активности и самостоятельности, развития навыков анализа и рефлексии своей деятельности, а также развития диалогического взаимодействия педагогов наряду с традиционными формами методической работы в детском саду «Росинка» активно используются интерактивные формы и методы, которые помогают достигать цели и решать поставленные задачи:

- создание условий для самостоятельной и творческой работы педагогов;
- создание условий для диалога;
- создание условий для группового сплочения и изменения психологической атмосферы в коллективе;
- выявление многообразия точек зрения;

- знакомство с передовым педагогическим опытом работы;
- взаимообогащение опыта всех участников;
- соединение теории и практики;
- развитие умения работать коллективно, сотрудничать друг с другом в процессе общения;
- развитие навыков анализа и рефлексии своей деятельности;
- повышение педагогической компетентности педагогов;
- стимулирование интереса и мотивации педагогов к самообразованию;
- активизация деятельности педагогов на Советах педагогов, семинарах и других методических встречах.

Интерактивные технологии требуют от администрации детского сада «Росинка» как организаторов педагогического процесса пересмотра и изменения своих личных подходов в работе с педагогическими кадрами, высокого профессионализма, умения налаживать контакт, строить диалог.

В работе мы придерживаемся следующих правил организации интерактивного обучения [3; 4]:

- в деятельность в той или иной мере вовлекаются все участники. С этой целью нами используются технологии, позволяющие включить всех участников в процесс обсуждения;

- во время проведения мероприятий обращается внимание на психологическую подготовку педагогов. Так как не все участники психологически готовы к непосредственному включению в те или иные формы работы. Здесь хорошо зарекомендовали себя различные разминки, постоянное поощрение за активное участие в работе;

- оптимальное количество участников – 25 человек. Только при этом условии возможна продуктивная работа в малых группах;

- помещение подготавливается с таким расчетом, чтобы участникам было легко пересаживаться для работы в больших и малых группах;

- четкое закрепление (фиксация) процедур, регламента и правил. Об этом договор в самом начале мероприятия;

- внимательное отношение к делению участников мероприятий на группы. Первоначально на основе добровольности, затем на принципе случайного выбора.

Существуют в детском саду и обязательные условия организации интерактивного обучения:

- доверительные отношения;
- демократический стиль;
- сотрудничество в процессе общения между собой;

- опора на личный педагогический опыт, включение в процесс ярких примеров, фактов, образов;

- многообразие форм и методов представления информации, форм деятельности, их мобильность;

- исключается доминирование как одного выступающего, так и одного мнения;

- включение внешней и внутренней мотивации деятельности.

Интерактивное обучение – это специальная форма организации той или иной деятельности. У него есть конкретные и прогнозируемые цели работы. Одна из та-

ких целей состоит в создании комфортных условий обучения, таких, при которых педагог чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным и эффективным весь процесс обучения.

Процесс взаимодействия между педагогами организован нами таким образом, что практически все участники оказываются вовлеченными в процесс познания, обсуждения. Они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают, понимают, о чем думают. Каждый участник вносит свой особый индивидуальный вклад в совместную работу, имеет возможность обмениваться знаниями, собственными идеями, способами деятельности. У педагогов формируется умение критически мыслить, рассуждать, решать противоречивые проблемы на основе анализа услышанной информации и обстоятельств. Устанавливается уважительное отношение к чужому мнению, умение выслушивать и сделать обоснованные заключения и выводы. Участники не только выражают свое мнение, взгляд, дают оценку, но и, услышав доказательные аргументы коллег, могут отказаться от своей точки зрения или существенно изменить ее. Постепенно педагоги овладевают умением взвешивать альтернативные мнения коллег, принимать продуманные решения, правильно выражать свои мысли, участвовать в дискуссиях, профессионально общаться.

Происходит этот процесс в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что дает возможность получить не только новые знания по обсуждаемой проблеме, но и развивает саму педагогическую деятельность и переводит ее на более высокие формы сотрудничества.

В детском саду «Росинка» сложилась своя система работы с педагогическими кадрами, свои традиции. Активно используются следующие формы работы:

Консультация-парадокс или консультация с запланированными ошибками. Основная цель такой консультации – привлечение педагогов к наиболее сложным аспектам излагаемой темы, повышение их активность, побуждение размышлять, анализировать. В начале такой консультации

делается объявление, что в изложении будет допущено определенное количество ошибок и предлагается фиксировать правильные и неправильные положения консультации. После изложения темы проводится работа над ошибками.

Экспресс-опрос. Проводится с целью быстро и оперативно выявить, насколько педагоги понимают обсуждаемую проблему, чтобы потом при проверке, уточнить наиболее сложные вопросы. Задания предлагаются письменно или устно.

Деловая игра. Способ повысить интерес к рассматриваемой проблеме. Помощь в формировании творческого мышления педагогов. Например, деловая игра «Воспитать патриотов России» (

Кроссворд. Активно включается нами в разные формы работы. Помогает поддерживать интерес педагогов к проблеме и позволяет выявить уровень её понимания педагогами. Чаще всего используется как одно из заданий по теме мероприятия.

Метод дидактической игры. Опробован нами на примере игры «Разбор документов руководителя». Моделируется деятельность детского сада, которая представляется в виде комплекта документов, подготовленных руководителю для разбора. Мы рассмотрели приказы и распоряжения по составлению планов, отчетов деятельности по организации работы с детьми, нормативные и локальные документы.

Задание участникам игры: изучить документы, принять по ним необходимые решения. В итоге у участников составляется определенное мнение о ситуации в детском саду. Обязательно в конце игры разбираются все действия игроков. Дидактическая игра эффективно способствует развитию самостоятельности у педагогов, умению принять решение и нести за него ответственность.

Круглый стол. Тема и проблема подготавливаются нами заранее. Выступающие педагоги готовятся заранее. Иногда участники при обсуждении разных видов по одному вопросу делятся на группы. Обязательным для ведущего – это умение формировать выводы и предложения.

Игра КВН. Используется нами для уточнения и закрепления знаний педаго-

гов. Содержание вопросов и заданий посвящается одной теме, что позволяет более полно охватить разные аспекты проблемы. Например, Совет педагогов «Сюжетно-ролевая игра».

Турнир-викторина. Проводится как сочетание вопросов и ответов в несколько туров. Вопросы для каждого тура подбираются исходя из основной темы. Этот прием активизации хорошо подходит для активизации молодых педагогов. Например, интеллектуально-творческая литературная викторина «Здесь русский дух, здесь Русью пахнет».

Симпозиум-обсуждение. Участники выступают с сообщениями, представляющими их точки зрения, после чего отвечают на вопросы аудитории.

«Мозговой штурм». Это средство получения от группы лиц большого количества идей за короткий промежуток времени. Группа, из нескольких человек активно обсуждая, решает какую-нибудь проблему. Лидер группы озвучивает общее решение.

В нашем детском саду этот метод применяется на заседаниях творческой группы для обсуждения плана или проведения различных мероприятий: летнего периода, соревнований, педагогических конкурсов, методических объединений, фестивалей творчества.

Этот методический прием, способствует развитию практических навыков, творчества, выработке правильной точки зрения на определенные вопросы педагогической теории и практики. Обычно используется для принятия решений по определенной проблеме.

Знатоки методики. Этот игровой прием используется нами для уточнения и закрепления знаний педагогов и обычно включается в разные формы работы как одно или несколько заданий для педагогов. Например, семинар-практикум «Здоровье – богатство, его сохраним и к этому дару детей приобщим»

Выставка-ярмарка педагогических идей, аукцион. Представление лучших образцов профессиональной деятельности. Грамотно подготовленная и проведенная, она стимулирует педагогов к творчеству и самообразованию. Ведет к появлению но-

вых идей, стимулирует педагогов к творчеству и самообразованию. Проводится как самостоятельное мероприятие или его часть (например, перед семинаром-практикумом).

Квик-настройка. Это настрой педагога на успешную работу. Используется в начале методического мероприятия.

Мастер-класс. На этих встречах проходит знакомство с педагогическим опытом, авторскими находками и всем тем, что помогло педагогу достичь наилучших результатов в работе.

Проблемные педагогические ситуации. Обсуждение ситуации, из которой предлагаются способы выхода. Обычно мы берем разбор проблемных ситуаций как одно из заданий по теме, которая обсуждается педагогическим коллективом.

«Киношкола». Опытный педагог показывает молодым педагогам свои заранее подготовленные видеозаписи одного из видов детской деятельности (например, сюжетно-ролевой игры). Перед просмотром он сообщает, что в сюжете есть ошибки и просит найти их. Показ проходит без комментариев со стороны педагогов. Во время просмотра молодые педагоги ищут ошибки самостоятельно, а после просмотра идет совместное обсуждение, какие ошибки были найдены. Например, данный прием был использован как одно из заданий во время деловой игры для молодых педагогов «Педагогический экспресс».

Кейс-метод. Неигровой метод анализа и решения ситуаций. Педагоги участвуют в непосредственном обсуждении деловых ситуаций и задач, взятых из реальной практики.

Презентация - наглядный вариант лекционного и практического материала. Например, презентация к опыту работы детского сада «Взаимодействие по гражданско-патриотическому воспитанию в рамках преемственности кадетской школы и детского сада».

Педагогический ринг. Его задача атаковать соперника вопросами, на которые должен оперативно быть дан ответ. Вопросы могут задаваться и ведущим игры. Содержание вопросов может относиться к одной или разным проблемам, в зависимо-

сти от цели его проведения: уточнить и систематизировать занятия по одной проблеме или провести мини – диагностику знаний педагогов по целому комплексу вопросов. Например, педагогический ринг: «Преданья старины глубокой».

Брифинг. На этих встречах кратко излагается позиция по одному из вопросов. Данный прием активизации педагогов позволяет в процессе работы максимально подготовиться к методическим мероприятиям. Иногда мы используем данный прием и на самих семинарах.

Методика проведения. Создаются две команды, которые сначала составляют вопросы по теме. Потом задают их противоположной команде. Команда соперников отвечает на вопросы. Потом команды меняются местами.

Скрытые факты. Это игра, в которой мы узнаем новые факты из жизни знаменитого человека и в итоге узнаем его имя, которое пока скрыто от педагогов. Здесь хорошо зарекомендовал себя прием нескольких подсказок. Использовали прием на деловой игре «Воспитать патриотов России», как один из раундов педагогического ринга «Преданья старины глубокой». Мы называли данную игру «Темная лошадка» и она пришлась по душе всему коллективу детского сада «Росинка».

Ролевая игра «Метод 6 шляп». Метод 6 шляп – это психологическая ролевая игра. Шляпа определённого цвета означает отдельный режим мышления, и, надевая её, человек включает этот режим. Это нужно для составления целостного мнения о проблеме. Метод шести шляп мышления позволяет развить гибкость ума, креативность, отлично помогает преодолеть творческий кризис, помогает правильно принять решение и более точно соотносить свой образ мыслей с поставленными целями и стоящими задачами. Особенно хорошо он подходит для оценки необычных и инновационных идей, когда важно учесть любое мнение и рассмотреть ситуацию под разными плоскостями. Например, Совет педагогов «В ногу со временем: изучаем ФГОС ДО».

Займи позицию. Зачитывается какое-либо утверждение. Участники дают ответ со словами «Да» или «Нет», при этом объясняют свою позицию по данному утверждению.

Тест. Это форма измерения знаний, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов.

Задается вопрос и дается несколько вариантов ответа. Педагог находит правильный, по его мнению, ответ. Ключ к правильным ответам дает возможность педагогу провести самооценку своих знаний.

Традиция. Все мероприятия мы закрываем гимном детского сада «Росинка», который поют все педагоги детского сада.

Союз единомышленников – «Большая дружная семья». Помимо методических мероприятий в детском саду проходят встречи «Большой дружной семьи», так мы гордо называем свой коллектив. Мы поздравляем друг друга с профессиональными праздниками. Например, ток-шоу «Модный приговор. Педагогическая мода: за и против», посвященный Дню дошкольного работника.

При использовании интерактивных методов в работе мы нашли ряд положительных моментов. Роль руководителя меняется, он перестает быть центральной фигурой. Теперь наша задача регулировать

процесс и заниматься общей организацией, готовить заранее необходимые задания и формулировать вопросы или темы для обсуждения в группах, давать консультации, контролировать время и порядок выполнения намеченного плана. В.А. Сухомлинский говорил, что лучший учитель тот, кто забывает о том, что он учитель. Стоит учителю отбросить менторский тон, проявить подлинный интерес, забыть, что он находится «наверху» и «встать рядом», как обучающиеся откликнутся, проявят искреннюю заинтересованность в общении. Грамотно построенная работа по использованию интерактивных форм с педагогическими кадрами приводит к общему повышению уровня профессиональной компетенции и сплачивает коллектив педагогов детского сада.

Применение интерактивных методов обучения позволяет создавать условия для самостоятельной и творческой работы педагогов, знакомиться с предлагаемым опытом работы, развивает умение работать коллективно, плодотворно сотрудничая друг с другом, укрепляет дух сотрудничества, активизирует деятельность педагогов на методических мероприятиях. А также помогает заинтересовать в участии в профессиональных конкурсах корпоративного, городского, окружного, всероссийского и международного уровня.



Литература

1. Киричек, К.А. Использование активных и интерактивных технологий обучения при подготовке педагогов дошкольного образования к осуществлению математического развития детей / К.А. Киричек // Kant. 2019. № 3(32). С. 48-53.
2. Митин, А.Н. Информационные технологии в дошкольном образовании / А.Н. Митин, И.С. Кокина // Развитие научной конкуренции в области высоких технологий : сборник статей Международной научно-практической конференции, Саратов, 25 февраля 2018 года. Саратов, 2018. С. 24-33.
3. Мозговкина, И.В. Информационно-коммуникативные технологии в образовательном пространстве современной дошкольной образовательной организации / И.В. Мозговкина, А.А. Максимова // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2017. № 6. С. 288-289.
4. Утемов, В.В. Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности педагога : Учебное электронное издание / В.В. Утемов, П.М. Горев. Киров, 2017. 110 с.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Бакулина Е.И. Интерактивные формы работы как фактор повышения профессионализма педагогов / Е.И. Бакулина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 12. С. 5-10.

Сведения об авторе

Бакулина Евгения Ивановна

Заведующий детским садом «Росинка» филиала ООО «Газпром добыча Уренгой. Управление дошкольных подразделений. Россия, Ямало-Ненецкий автономный округ г. Новый Уренгой. Email: mityaeva-81@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022, vol. 3, no. 12, pp. 5-10.

INTERACTIVE FORMS OF WORK AS A FACTOR IN IMPROVING THE PROFESSIONALISM OF TEACHERS

Bakulina E.I.

Head of the kindergarten "Rosinka" branch of Gazprom Dobycha Urengoy LLC. Management of preschool units. Russia, Yamalo-Nenets Autonomous Okrug, Novy Urengoy. Email: mityaeva-81@mail.ru



Abstract. The author reveals the importance of interactive forms of work with teachers-educators in improving the effectiveness of the kindergarten. Various forms of interactive work with the teaching staff are presented. The role of the kindergarten administration in the organization of work is shown.



Keywords: interactive forms of work, professionalism of teachers, educators, professional training.

Information about the author

Bakulina Evgeniya Ivanovna

Head of the kindergarten "Rosinka" branch of Gazprom Dobycha Urengoy LLC. Management of preschool units. Russia, Yamalo-Nenets Autonomous Okrug, Novy Urengoy. Email: mityaeva-81@mail.ru

Поступила в редакцию 18.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 19.12.2022.



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

УДК 75.491.1

СОВРЕМЕННЫЙ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Брюхова К.Е.

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Институт образования и практической психологии

Email: polyanskaya_ksusha@mail.ru



Аннотация. В статье рассмотрена роль паралимпийского спорта и его значение для людей с ограниченными возможностями здоровья. Выявлены актуальные проблемы, которые являются препятствием для реализации спортивных достижений инвалидов. Также рассмотрены возможные перспективы паралимпийского спорта, его история и государственная поддержка спортсменов-инвалидов.

Актуальность. Актуальность этой темы определяется наличием в обществе значительного количества лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности. В России, как и во всем мире, растет число инвалидов, что приводит к превращению их во все более значительную социальную группу – субкультуру.

Цель, задачи. Цель статьи – с помощью обзора статей отразить особенности и значение паралимпийского спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья. Задачи: отразить проблемы и перспективы развития паралимпийского спорта, изучить историю возникновения паралимпийского спорта, выявить психологические и физиологические особенности людей с ОВЗ, занимающихся спортом.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке elibrary (сайт <https://elibrary.ru>). Методы исследования: сбор материала; обзор публикаций и изучение, анализ научных литературных источников; оформление результатов обзора; написание статьи.

Результаты и их обсуждение. Спорт для людей с инвалидностью – это не только возможность укрепить свое тело, но и шанс доказать, что есть выход из любой трудной ситуации. Адаптивный спорт способствует интеграции инвалида в общество. Паралимпийский спорт играет неотъемлемую роль в жизни каждого человека с ОВЗ.

Заключение. Развитие паралимпийского спорта среди инвалидов выступает одним из важнейших условий их всесторонней физической, социальной, профессиональной и медицинской реабилитации. В статье были выделены проблемы, пути их решения и перспективы развития паралимпийского спорта. Паралимпийский спорт является реабилитацией для людей с ОВЗ, создает условия для успешной жизнедеятельности, не обращая внимания на какие-либо недостатки, и укрепляет физическую силу, усиливает эмоциональную стойкость во время стрессовых ситуаций, повышает коммуникативную активность. Паралимпийские игры влияют положительно на людей с ограниченными возможностями. У людей появляется уверенность в себе и повышается самооценка, у них появляется стимул жить и двигаться вперед к новым достижениям и улучшениям результатов.



Ключевые слова: паралимпийский спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, адаптивный спорт, история паралимпийского спорта, ресоциализация инвалидов, интеграция инвалидов.



Актуальность. В настоящее время неуклонно растет число людей с нарушениями психического и физического развития. Данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют, что число таких жителей в мире достигает 13 %, всего в мире около 200 млн. детей с ограниченными возможностями. В нашей стране, как и во всем мире, наблюдается тенденция роста числа детей-инвалидов, за последнее десятилетие в России частота детской инвалидности увеличилась в два раза. Современный подход к социальной интеграции предполагает подготовку лиц с ограниченными возможностями здоровья к вхождению в общество, а также подготовку самого общества к принятию таких людей [17].

В России более 13 миллионов инвалидов и не все они пассивны, очень многие нуждаются в проведении реабилитационных мероприятий именно средствами физкультуры и спорта. Именно поэтому в настоящее время наибольшее распространение получили три направления спорта инвалидов:

паралимпийское, сурдоолимпийское и специальное олимпийское [16]. Адаптивный спорт (спорт инвалидов) является разновидностью адаптивной физической культуры. Его цель – реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии. Адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд – это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физкультуры. Необходимым условием при занятиях адаптивным спортом является правильная классификация спортсменов по способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу.

Государственная политика в отношении инвалидов в России базируется на приори-

тетах их реабилитации и интеграции в общество. Действующий с 1995 г. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» определил новое содержание понятия «инвалид». В соответствии со ст. 9 данного закона реабилитация инвалида – система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма.

Социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями – одна из наиболее важных и трудных задач современных систем социальной помощи и социального обслуживания. При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека – потребности в самоактуализации, поскольку профессионально трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности зачастую оказываются недоступными [10].

На сегодняшний день в мировой и российской практике социальной работы с инвалидами наиболее эффективной формой является физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Привлечь лица с физическими ограничениями к занятиям спортом, значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц [1].

Психолого-педагогическая поддержка необходима всем спортсменам, независимо от их класса и от того, какой разряд они имеют. Тем более актуальна такая поддержка для спортсменов с инвалидностью. Психологическое сопровождение мы рас-

смаатриваем как совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсменов и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов. Основные задачи психолога в работе со спортсменами с ОВЗ: обучить методам саморегуляции, снизить уровень тревожности, сформировать мотивацию и оценить готовность к соревнованию, развить волю, внимание, мышление, реакции и т.д. [16].

История паралимпийского спорта.

Идея организации международных спортивных соревнований, в которых могут участвовать инвалиды, принадлежит английскому нейрохирургу Сток-Мандевильского госпиталя города Эйлсбери - Людвигу Гуттману. Именно там во время Второй мировой войны Гуттман организовал Центр лечения спинных травм, где наравне с традиционными методами лечения стали применяться разработанные им комплексы физических упражнений для реабилитации покалеченных солдат. Поняв на практике, что спорт не только объединяет, но и восстанавливает психическое и отчасти физическое здоровье, Гуттман решил узаконить это движение и в 1956 г. разработал хартию спортсменов-инвалидов. В 1988 г. во время Олимпиады в Сеуле игры спортсменов-инвалидов получили статус Параолимпийских и право проведения соревнований на олимпийских стадионах [1].

Первоначально название «параолимпийские игры» было связано с термином *paraplegia* (паралич нижних конечностей), так как данные соревнования проводились среди людей, у которых было выявлено нарушение опорно-двигательного аппарата (НОДА). Соответственно, паралимпийцы – это «опорники». Одним из важнейших способов физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов является параолимпийский спорт. Термин «Параолимпиада» первоначально состоял из двух слов: «параплегия» (паралич всех четырех конечностей) и «олимпиада». Затем, когда такие игры стали проводиться регулярно и

включать не только спортсменов с параплегией, было выбрано латинское значение префикса «пара» – присоединившийся. То есть игры для инвалидов «присоединяются» к Олимпийским играм, проводятся вместе с ними [17].

С начала участия в играх спортсменов с другими заболеваниями, учёные перефразировали и переосмыслили понятие, которое отныне стало обозначаться как «рядом, вне Олимпиады», имелось в виду, что Параолимпийские игры имели право на существование наравне с Олимпийскими.

Отдельно хотелось бы отметить спортсменов, которые приняли участие в зимних Паралимпийских играх-2014 из города Челябинска. Это Варлаков Василий (следж-хоккей) и Романов Марат (кёрлинг на колясках). Также стоит отметить, что первым видом спорта на Параолимпийских (летних) играх стал баскетбол на колясках, потом были приняты бильярд, футбол для спортсменов с церебральным параличом и для слепых, борьба, плавание, стрельба, дартс, дзюдо, верховая езда, лёгкая атлетика и многие другие [9].

Первое соревнование на инвалидных креслах состоялось в Лондоне в 1948 году, в день открытия Олимпийских игр, и было названо *Stoke Mandeville Games* (Сток-Мандевильские игры). Они стали прототипом современных Паралимпийских игр.

Их программа включала восемь видов спорта: стрельба из лука, легкая атлетика, баскетбол на колясках, фехтование на колясках, настольный теннис, плавание, дартс, бильярд. В соревнованиях участвовали 400 спортсменов из 23 стран, впервые к участию в соревнованиях допускались люди с различными категориями инвалидности, получившие травмы не только во время боевых действий [2].

Спортивное движение в России приобрело целенаправленный характер с созданием Параолимпийского комитета в 1966 году. Много сделано, в том числе благодаря Паралимпийским играм в г. Сочи 2014 году [20].

Паралимпийские игры в Сочи способствовали активной интеграции людей с инвалидностью в полноценную жизнь. Доступность транспортной инфраструктуры

создала больше возможностей для вовлечения их в общественные процессы. Во время подготовки к Олимпиаде при организации доступа и передвижения уделялось особое внимание удовлетворению потребностей людей с инвалидностью: все спортивные объекты и инфраструктура были оборудованы с учетом их особенностей. В рамках развития инфраструктуры реализован проект по созданию безбарьерной среды. В список первоочередных входят около 1 800 объектов. Паралимпийские игры служат не только позитивным примером социализации, но и способствуют активной интеграции людей с ограниченными возможностями в активную социальную жизнь общества [8].

Паралимпийский спорт имеет множество психологических аспектов. Он является реабилитацией для людей с ограниченными возможностями, создает условия для успешной жизнедеятельности, позволяет вернуться к нормальной жизнедеятельности, не обращая внимания на какие-либо недостатки, и укрепляет физическую силу, усиливает эмоциональную стойкость во время стрессовых ситуаций, повышает коммуникативную активность, так как часто данный контингент людей находится в эмоциональной и социальной изоляции, им необходима социальная поддержка. Паралимпийские игры влияют положительно на людей с ограниченными возможностями. У людей появляется уверенность в себе и повышается самооценка, у них появляется стимул жить и двигаться вперед к новым достижениям и улучшениям результатов.

Сегодня главная цель Паралимпийского движения: создать для параолимпийцев все условия, позволяющие им достигать высот спортивного мастерства [2].

Символика параолимпийского спорта. Графическим символом паралимпийского движения стали красная, синяя и зеленая полусферы, которые символизируют ум, тело и несломленный дух [1].

Паралимпийский девиз – «Spirit in Motion» («Дух в движении»). Девиз лаконично и ярко передаёт видения Паралимпийского движения – необходимость предоставлять спортсменам - паралимпийцам любого уровня и происхождения воз-

можности для того, чтобы вдохновлять и восхищать мир благодаря спортивным достижениям. Паралимпийцы являются символом мужества, гордости, решимости, чести, достоинства, самопожертвования и величия, свойственным людям, которые способны показать путь к мировому успеху, превзойдя все стереотипы и преграды [7].

Паралимпийский гимн был написан французским композитором Тьерри Дарни в 1996 году, утвержден в марте 1996 года. Название оркестрового произведения переводится как «гимн будущего» в оригинале звучит как «Hymn de l' Avenir» [22].

Проблемы параолимпийского спорта. Недостаточное развитие физической культуры и спорта среди инвалидов в России ощущается. Объясняется это рядом причин: во-первых, отсутствие социально-экономических условий для решения данной проблемы; во-вторых, недопониманием многими государственными, политическими и общественными деятелями России, и, в первую очередь, руководителями спортивных организаций важности решения этой проблемы; в-третьих, полным отсутствием элементарных условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, прежде всего возможности личного передвижения в общественном транспорте, нерешенностью проблем в градостроительстве, отсутствие специализированных или адаптированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря и др.; в-четвертых, излишней увлеченности спортивных организаций достижением высоких спортивных результатов, участием в спортивных соревнованиях, т.е. спортизацией этой работы в ущерб ее физкультурно-оздоровительной направленности; в-пятых, низкой мотивацией у самих инвалидов к занятиям физической культурой и спортом [1].

В тренировочном процессе у спортсменов с ОВЗ может возникать ряд трудностей следующего характера:

– нарушение концентрации и переключаемости внимания (им бывает трудно быть сосредоточенным в течение всего занятия);

– трудности с пониманием инструкции и указания тренера (особенно это проявляется у спортсменов с нарушением интеллекта);

– снижение волевых процессов.

К сожалению, в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) встречаются препятствия – «барьеры», которые мешают им жить полно-ценной и насыщенной жизнью. Мы можем выделить, по меньшей мере, три вида таких барьеров: 1) материальные (физические) – отсутствие пандусов для инвалидов колясок, пороги, тяжелые двери, которые сложно открывать и т.д.; 2) информационные – те случаи, когда люди с инвалидностью по зрению не могут читать книги, пользоваться интернетом, с инвалидностью по слуху – слушать радио и полноценно воспринимать видео со звуковым сопровождением; 3) ментальные – это стереотипы, предубеждения в сознании большей части окружающих людей относительно лиц с ОВЗ [19].

Для улучшения качества жизни людей с инвалидностью недостаточно совершенствования социального и медицинского обслуживания. Необходимо создание условий для их социальной адаптации и интеграции в общественную и трудовую деятельность, в том числе через занятия спортом и туризмом [20].

Основными причинами слабого развития физкультуры и спорта среди инвалидов являются: недостаточное количество специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря; нерешенность данных проблем в архитектурно-строительном комплексе; недостаток профессиональных кадров; отсутствие в достаточной степени у самих инвалидов потребности в физическом совершенствовании, что связано с недостаточной пропагандой, мотивирующей инвалидов к занятиям физкультурой и 23 спортом. Имеются многочисленные организационные проблемы, в том числе проблемы параолимпийского спорта, являющихся олицетворением спорта инвалидов, и финансовые проблемы, связанные с отсутствием мощной системы внебюджетного финансирования спорта инвалидов. Следует также

отметить существование проблем информационного освещения спорта инвалидов. Зачастую наши сограждане

даже и не знают о выдающихся спортивных успехах российских спортсменов-инвалидов. Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации [11].

Классификация спортсменов паралимпийского спорта. Паралимпийские игры являются отличным плацдармом в социализации людей с ограниченными возможностями. Для них предоставляются возможности преодолеть какие-либо психологические и физические барьеры, познакомиться с людьми с разных уголков мира, а также стать примером для подражания. В паралимпийских видах спорта атлеты делятся, как и по видам и весовым категориям, так и на функциональные. Существует несколько классов в паралимпийском спорте. В первый класс входят девять категорий ампутанты – от A1 до A9. Класс B предназначен для спортсменов с нарушением зрения – от B1-B3. Класс CP – в него входит восемь категорий, на которые разделены спортсмены, страдающие от церебрального паралича – C1-C8. Также существует отдельная классификация для спортсменов с поражением головного мозга. Они разделяются на пять классов от I до V, которые зависят от отдела позвоночника, в котором поражен спинной мозг. К сожалению, несмотря на прогресс, большинство инвалидов до сих пор оторваны от общества и не имеют возможности приобщиться к паралимпийскому спорту из-за недостаточной его пропаганды, отсутствия условий и предпосылок для занятия людей с ограниченными возможностями спортом, а также недостаток квалифицирован-

ного персонала, готового тренировать паралимпийца [5].

Для того чтобы обеспечить справедливое состязание между спортсменами-инвалидами, имеющими различные нарушения и отклонения. Оргкомитет XI летних Параолимпийских игр 2000 года в Сиднее разработал порядок распределения спортсменов на следующие группы: лица с ампутациями и с прочими двигательными нарушениями, с церебральным параличом, с нарушением зрения, с нарушением интеллекта, спортсмены на колясках. В каждой из групп спортсмены распределяются не категориями инвалидности, а по классам – в соответствии с функциональными возможностями. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют спортсменам соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже – на диагностических медицинских данных. Спортсмены обязательно проходят обследование, включающее медицинское и предсоревновательное тестирование [16].

Выделяют также международные стандарты инвалидного спорта, они делятся на пять групп: Лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями (ISOD); Лица с церебральным параличом (CP-ISRA); Лица с нарушением зрения (ISPA); Лица с нарушением интеллекта (INAS-FID); Спортсмены на колясках (ISMFW) [21].

Мы можем предположить с достаточной степенью уверенности, что спортсмены с умственной отсталостью и спортсмены с синдромом Дауна в соревновательной практике не подлежат объединению в одну группу в силу исходных базовых различий в психофизическом статусе. Следовательно, для включения спортсменов с синдромом Дауна в программу ИНАС-ФИД по требуется введение новой соревновательной группы. В процессе исследования перспектив участия лиц с синдромом Дауна в спорте высших достижений есть необходимость вначале разработать инструментарий для измерения степени развития каждого двигательного навыка и оценки общего уровня психофизического разви-

тия, а затем выявить и описать характерные для них особенности и нарушения, базовые отличия от других спортсменов с умственной отсталостью [14].

Значение паралимпийских игр для людей с инвалидностью. Паралимпийские игры – это комплекс престижных соревнований для спортсменов, имеющих инвалидность разной категории за исключением нарушений, которые связаны с потерей слуха [9].

Паралимпийские игры содействуют укреплению позиций и повышению престижа инвалидов на международной арене, оказывают практическую помощь общественным объединениям инвалидов, развивающим и культивирующим виды спорта параолимпийских игр. На сегодняшний день более 20 видов спорта присутствуют на Параолимпийских играх, как на зимних, так и на летних [10].

Паралимпийский спорт имеет множество психологических аспектов. Он является реабилитацией для людей с ограниченными возможностями, создает условия для успешной жизнедеятельности, позволяет вернуться к нормальной жизнедеятельности, не обращая внимания на какие-либо недостатки, и укрепляет физическую силу, усиливает эмоциональную стойкость во время стрессовых ситуаций, повышает коммуникативную активность, так как часто данный контингент людей находится в эмоциональной и социальной изоляции, им необходима социальная поддержка. Параолимпийские игры влияют положительно на людей с ограниченными возможностями. У людей появляется уверенность в себе и повышается самооценка, у них появляется стимул жить и двигаться вперед к новым достижениям и улучшениям результатов.

Ресоциализация – это повторный процесс социализации индивида, который предполагает деконструкцию сложившихся, как правило, вследствие приобретения инвалидности или каких-либо других ограничений, стереотипов и восстановление прежних социально значимых для самого инвалида или общества навыков, действий, ценностей или же замену их новыми, более функциональными и социаль-

но приемлемыми. Об успешной ресоциализации инвалида говорят следующие показатели: адаптация к новой деятельности, удовлетворенность реализацией ценностных ориентаций, эмоциональное самочувствие, соответствие ролевого поведения ожиданиям окружающей среды [21].

Виды спорта, которыми занимаются инвалиды практически все идентичны спорту для обычных людей. Отличаются они лишь некоторыми правилами и условиями, которые позволяют и инвалидам заниматься ими. Самыми распространенными видами спорта для инвалидов являются футбол, бочче, настольный теннис, плавание, биатлон и лыжные гонки.

Когда человек получает какие-то физические проблемы, особенно если дело касается опорно-двигательного аппарата, ему просто необходимы физические нагрузки. Вместе с этой необходимостью инвалид иногда еще и находит себя в каком-либо виде спорта, а затем прикладывает все усилия, чтобы дальше в нем развиваться, и в конечном итоге добивается в нем нереальных успехов. Прямым доказательством этому служат чемпионы параолимпийских игр. С помощью спорта инвалиды отвлекаются от своих проблем и увлекаются развитием. В нашей стране стремятся привлечь как можно большее количество людей с ограниченными возможностями к спорту, чтобы помочь им пройти ресоциализацию и преодолеть себя, а также создается огромное количество организаций и секций, помогающих инвалидам стать чуточку сильнее, приспособиться к новой реальности и почувствовать себя нормальными людьми [21].

Спорт для людей с инвалидностью – это не только возможность укрепить свое тело, а шанс доказать, что есть выход из любой трудной ситуации. И выйти из нее нужно победителем. Еще задолго до возникновения параолимпийского движения были герои, которые доказали, что отсутствие руки или ноги – это не повод считать себя неполноценным. Следует учесть, что профессиональные тренировки могут навредить и здоровым спортсменам, не говоря уже о людях с инвалидностью. Паралимпийский спорт – это не лечебная физкультура.

Огромные физические нагрузки, порой, обостряют проблемы с позвоночником и даже усугубляют повреждения внутренних органов. Однако для спортсменов как здоровых, так и с инвалидностью, главным является достижение высокого спортивного результата, цена которого может быть слишком высока. Так, несколько лет назад мировая общественность была шокирована историей британской школьницы Даниэль Бредшоу. Когда девочке было 11 лет, из-за генетического заболевания ей пришлось ампутировать правую ногу. Подобно своему кумиру Оскару Писториусу она занялась профессиональным спортом. Но если у Оскара два протеза, то у Даниэль – один. От непропорционального распределения нагрузки здоровая нога стала сильно болеть, вследствие чего спортсменка не могла полноценно тренироваться. Снижались результаты. Тогда Бредшоу обратилась к врачам с просьбой ампутировать здоровую ногу. И это далеко не единственный случай, когда спортсмены готовы навредить собственному здоровью, нанести себе дополнительные увечья, для достижения результатов [15].

Художественные практики являются актуальным, эффективным механизмом инкультурации и социализации личности, дают возможность рассмотреть через культуру свое представление о мире, развивают эмоциональную сферу и восприятие, возвращают к изначальному идеалу гармоничной личности, заложенной древними греками и основными принципами олимпийского движения, инициируемые Пьером де Кубертенем [4].

Одна из ключевых задач игр заключалась в предоставлении спортсменам-паралимпийцам возможности для достижения наилучших результатов на соревнованиях высшего уровня и возможности для развития, наглядно демонстрирующие дух и ценности параолимпийского движения. Четыре основные параолимпийские ценности являются краеугольными камнями мирового параолимпийского здания. Мужество означает совершать непредсказуемое и достигать невозможное, преодолевая стереотипы. Целеустремленность – умение преодолевать препятствия и побеждать не-

благоприятные обстоятельства, максимально развивая свои физические возможности.

Воодушевление-восхищение спортсменами-паралимпийцами, используя пример их силы духа и достижений в собственной жизни. Равенство предполагает, что параолимпийский спорт призван стирать социальные барьеры, дискриминирующие людей с инвалидностью [8].

Среди боевых искусств для инвалидов и людей с физическими отклонениями наибольшее распространение получило паратхэквондо. Данный вид спорта предназначен для спортсменов, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, а именно – травму или отсутствие рук. От классического тхэквондо данное искусство отличается лишь запретом на удары в голову, по правилам они могут наноситься лишь в корпус соперника. На сегодняшний день паратхэквондо развивается в 30-ти регионах России. Так, 16 октября 2013 года Всемирная Федерация тхэквондо была признана Международным Паралимпийским комитетом, а 31 января 2015 года было принято решение о включении данного вида спорта в программу летних Паралимпийских игр 2020 года [6].

Соревнования по футболу среди лиц с ограниченными возможностями проходят в различных категориях. Вся деятельность в данном направлении ведется под контролем Департамента массового и детско-юношеского футбола Российского футбольного союза. В настоящее время футбол инвалидов включает в себя шесть разновидностей, сформированных по медицинским признакам заболеваний. В него играют ампутанты и глухие, тотально слепые и слабовидящие, люди с детским церебральным параличом и нарушением умственного развития. Основной целью деятельности Федерации футбола инвалидов России как общественной организации является вовлечение инвалидов в практическую реализацию их равных по сравнению со здоровыми людьми прав и возможностей для занятий физической культурой и массовым спортом, в частности футболом, и, как следствие, обеспечение социальной реабилитации инвалидов и их адаптации к условиям современного общества. Футбо-

листы – ампутанты являются неоднократно обладателями Кубка мира, чемпионами мира, а также вторыми призерами чемпионатов мира, юноши с заболеванием ДЦП – чемпионами Паралимпийских игр, чемпионами и призерами крупнейших международных соревнований по футболу. Заметных успехов на международной спортивной арене добились футболисты - инвалиды по другим категориям заболеваний. Высоких результатов добились футболисты-инвалиды. Российская команда одержала несколько убедительных побед на чемпионатах мира, завоевала Кубок мира и стала лучшей в Европе [12].

Перспективы развития паралимпийского спорта. Не смотря на это можно говорить о том, что параолимпийский спорт в данный момент претерпевает изменения, выходя на новый уровень. Широко и активно стали применять протезы компании Flex-Foot Cheetah. Они изготовлены из углеродистого волокна, которое обеспечивает прочность. Современные модели имеют сложную конструкцию. По форме протез изготовлен в виде буквы L, за счет 80 слоев материала создается пружинящий эффект, который помогает параолимпийцам участвовать в забегах и прыжках в длину. Устройство достаточно легкое, поэтому не стесняет движения и не требует дополнительной нагрузки. Ученые-разработчики на сегодняшний день добились 92 % сходства по функциям с сухожилиями. В протезах последнего поколения встроены силиконовые вкладыши и клапаны, создающие всасывающий эффект, что позволяет крепко прикрепить протез к коже и снизить процесс трения.

Отдельное пространство на рынке инновационной техники для параолимпиады занимают инвалидные кресла. Существует большое количество видов спорта для колясочников. И для таких занятий необходимы высокотехнологичные модели инвалидных кресел. Сейчас их производство возможно с мощностью трехмерной печати на 3-D принтерах. В качестве материала используется углеродное волокно, которое делает коляски легкими, гибкими. Но по прогнозам специалистов повсеместное

внедрение 3-D принтеров в производство позволит снизить стоимость оборудования.

Инновационные разработки позволили заниматься биатлоном спортсменам с серьезными ограничениями по зрению, так как обычное оборудование для стрельбы могло бы причинить вред, как спортсменам, так и организаторам по неосторожности. В современные приспособления интегрированы лазерные прицелы. Технология осуществляется за счет электроакустических наушников, которые посредством сигналов сообщают спортсмену о местоположении мишени. Так, чем дальше находится прицел, тем тише уровень сигнала. Однако, несмотря на представленный широкий ряд спортивной продукции для паралимпийцев, не все из них могут позволить себе новейшие инновационные средства в виду их высокой стоимости [18].

В общих чертах перспективы дальнейшего развития адаптивной физической культуры можно обозначить так: в первую очередь необходимо создание комплексных условий, обеспечивающих граждан равными возможностями вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, в целях повышения качества жизни населения и повышения имиджа страны [3].

Государственное участие в развитии паралимпийского спорта. Сейчас в развитии спорта среди инвалидов в России становятся заметными возрастание роли и важности решений государства. Это проявляется, прежде всего, в государственной поддержке спорта среди инвалидов; в финансировании подготовки спортсменов с ограниченными возможностями, как материальной части, так и психологической; формировании социальной политики, формирование и становление социальной защищенности спортсменов, тренеров и специалистов, которые необходимы спортсменам.

Одним из главных считается решение вопроса о приравнивании статуса инвалидов, профессионально занимающихся спортом, к статусу здоровых спортсменов, статуса паралимпийцев – к статусу олимпийцев. Потому, начиная с 2000 года

спортсменам, которые победили или стали призерами Паралимпийских игр и их тренерам, осуществлявшим непосредственную спортивную подготовку данных спортсменов, выделяются денежные вознаграждения.

Паралимпийские игры в первую очередь нужны здоровым людям, чтобы они видели, что на свете есть люди с физическими ограничениями и замечали их борьбу и упорство, чтобы знали, что даже если что-то с ними случится, они не будут отстранены от общества, и смогут снова вернуться в общество здоровых людей. В сфере физического и морального восстановления инвалидов по-прежнему существует непонимание того, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для здорового. Активные спортивные занятия, участие в соревнованиях - являются необходимыми, т.к. дают таким людям необходимое им общение, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение отчужденности, вселяют чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни [13].

Заключение. Главная проблема человека с ограниченными возможностями заключается в его недостаточной связи с миром, в ограничении мобильности, бедности контактов, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда – и к элементарному образованию [17].

Развитие паралимпийского спорта среди инвалидов выступает одним из важнейших условий их всесторонней физической, социальной, профессиональной и медицинской реабилитации.

В настоящее время в Российской Федерации параолимпийским спортом занимается более 200 тыс. человек, создано более 1200 спортивно-оздоровительных клубов, объединяющих лиц с ограниченной двигательной активностью, проводятся соревнования по паралимпийским видам спорта среди всех категорий инвалидов, расширяются международные связи спортсменов-инвалидов, отрабатываются и успешно применяются новейшие методики тренировок. Привлечь инвалидов к занятиям па-

ралимпийским спортом – значит восстановить их ослабленный или утраченный контакт с окружающим миром.

Паралимпийский спорт создает психические установки, необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде, является фактором оздоровления и формирования здорового образа жизни, способствует профилактике инвалидизации населения.

Следует особо подчеркнуть, что использование средств физической культуры и параолимпийского спорта является эффективным, а в ряде случаев и единственным средством физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов.

В общественном сознании необходимо формирование гуманистического отношения к лицам с ограниченными возможностями: инвалид – часть и член общества, он хочет, должен и может участвовать во всей многогранной жизни; он может быть так же способен и талантлив, как и его сверстники, не имеющие проблем со здоровьем, но обнаружить свои дарования, развить их, приносить с их помощью пользу обществу ему мешает неравенство возможностей. Инвалид – не пассивный объект социальной помощи, а человек, который имеет право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, общении, творчестве.



Литература

1. Абросимова, М.Е. Параолимпийское движение как фактор реабилитации лиц с ограниченными возможностями / М.Е. Абросимова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2010. Т. 10, № 2. С. 65-67.
2. Андреева, Ю.В. Паралимпийские игры - спортивное мастерство на грани возможного. К 30-летию со дня первого проведения / Ю.В. Андреева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2013. Т. 3, № 11. С. 1232.
3. Баченина, Е.А. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Е.А. Баченина, Д.Е. Логинова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. Нижневартовск, 2021. С. 43-45.
4. Белозерова, Г.М. Специальное олимпийское движение Санкт-Петербурга в процессе инкультурации и социализации личности инвалидов / Г.М. Белозерова // Теория и практика общественного развития. 2013. № 6. С. 135-137.
5. Бродницкая, К.В. Спорт для инвалидов. Паралимпийский спорт / К.В. Бродницкая // Молодежь и наука: шаг к успеху : Сборник научных статей 5-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых. В 4-х томах, Курск, 22–23 марта 2021 года. Курск, 2021. С. 143-145.
6. Верютин, В.Н. Боевые искусства для лиц с ограниченными возможностями. Паратхэквандо / В.Н. Верютин, О.С. Абакумова // Молодежь и XXI век - 2021: Материалы XI Международной молодежной научной конференции. В 6-ти томах, Курск, 18–19 февраля 2021 года. Курск, 2021. С. 255-257.
7. Губарев, Д.С. Паралимпийские игры / Д.С. Губарев // Наука и образование в наши дни: фундаментальные и прикладные исследования : Материалы XLIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Ростов-на-Дону, 23 декабря 2021 года. Том Часть 1. Ростов-на-Дону, 2021. С. 519-522.
8. Гудкова, Т.В. Современные пути интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в социальную жизнь / Т.В. Гудкова // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2016. № 1(29). С. 68-76.
9. Квашнин, Н.А. История создания Паралимпийских игр / Н.А. Квашнин, М.Н. Комлева // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы, Чебоксары, 22 января 2016 года. Чебоксары, 2016. С. 359-362.
10. Ким, В.А. Спорт для людей с ограниченными возможностями / В.А. Ким // Фундаментальные проблемы социально-экономического развития общества: история и современность :

материалы международной научно-практической конференции, Кингисепп, 10 апреля 2015 года. Кингисепп, 2015. С. 219-221.

11. Козловских, И.С. Роль физического воспитания и спорта в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья / И.С. Козловских // Colloquium-Journal. 2019. № 2-4(26). С. 78-79.

12. Мельничук, М.В. Футбол для лиц с ограниченными возможностями / М.В. Мельничук // Молодежь и наука: шаг к успеху : Сборник научных статей 5-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых. В 4-х томах, Курск, 22–23 марта 2021 года. Курск, 2021. С. 128-132.

13. Моисеева, А.Д. Развитие и проблемы паралимпийского спорта / А.Д. Моисеева // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова : Посвящена 165-летию В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2018 года. Белгород, 2018. С. 6027-6030.

14. Набойченко, Е.С. Психофизические возможности лиц с синдромом Дауна и условия их участия в параолимпийском спорте / Е.С. Набойченко // Педагогическое образование в России. 2015. № 5. С. 146-151.

15. Плескачева, О.Н. Параолимпийский спорт как возможность самореализации для людей с инвалидностью / О.Н. Плескачева, В.Б. Чикризова, Т.А. Иванова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : Сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции, п. Новомихайловский, 28 сентября – 03 2020 года. п. Новомихайловский, 2020. С. 141-144.

16. Селиванова, Ю.В. Психологическое сопровождение спортсменов с ограниченными возможностями здоровья / Ю.В. Селиванова, И.А. Глазырина // XXV Страховские чтения : Материалы Всероссийской научной конференции в рамках Международного научного симпозиума, посвященного 100-летию гуманитарного образования в СГУ, Саратов, 02–03 ноября 2017 года. Саратов, 2017. С. 256-260.

17. Сербина, Л.Ф. Социальная интеграция инвалидов в параолимпийском спорте / Л.Ф. Сербина // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. № 4-2(52). С. 128-131.

18. Тюфтяков, А.А. Внедрение инновационных технологий в параолимпийский спорт / А.А. Тюфтяков // Региональный вестник. 2019. № 1(16). С. 7-9.

19. Царева, Н.М. Влияние занятий спортом на формирование личности паралимпийцев / Н.М. Царева // Страховские Чтения. 2018. № 26. С. 352-354.

20. Щеглова, Е.В. Роль Паралимпийских игр в современном обществе / Е.В. Щеглова, П.А. Лукашов // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : Материалы Межрегиональной научно-практической конференции, Рязань, 30 октября 2020 года. Рязань, 2020. С. 197-199.

21. Харина, А.Ю. Ресоциализация инвалидов через спортивную деятельность / А.Ю. Харина // New science generation : сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 22 октября 2019 года. Петрозаводск, 2019. С. 130-134.

22. Хомич, Р.Н. Параолимпийский спорт. Его виды и развитие / Р.Н. Хомич, О.В. Фадеева // Инновационное развитие современной науки: проблемы, закономерности, перспективы : сборник статей IX Международной научно-практической конференции, Пенза, 10 декабря 2018 года. Пенза, 2018. С. 264-266.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Брюхова К.Е. Современный паралимпийский спорт: перспективы его развития / К.Е. Брюхова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 12. С. 11-23.

Сведения об авторе

Брюхова Ксения Евгеньевна

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Институт образования и практической психологии

Email: polyanskaya_ksusha@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022, vol. 3, no. 12, pp. 11-23.

MODERN PARALYMPIC SPORT: PROSPECTS FOR ITS DEVELOPMENT

Bryukhova K.E.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Institute of Education and Practical Psychology

Email: polyanskaya_ksusha@mail.ru



Abstract. The article examines the role of Paralympic sports and its significance for people with disabilities. The actual problems that are an obstacle to the realization of sports achievements of disabled people are identified. The possible prospects of Paralympic sports, its history and state support for disabled athletes are also considered.

Relevance. The relevance of this topic is determined by the presence in society of a significant number of people with disabilities. In Russia, as in the whole world, the number of disabled people is growing, which leads to their transformation into an increasingly significant social group – sub-culture.

Purpose, tasks. The purpose of the article is to reflect the features and significance of Paralympic sports for people with disabilities through a review of articles. Objectives: to reflect the problems and prospects of the development of Paralympic sports, to study the history of the emergence of Paralympic sports, to identify the psychological and physiological characteristics of people with disabilities involved in sports.

Materials and methods of research. The research materials were scientific sources published in the scientific electronic library elibrary (website <https://elibrary.ru>). Research methods: collection of material; review of publications and study, analysis of scientific literary sources; registration of the results of the review; writing an article.

Results and their discussion. Sport for people with disabilities is not only an opportunity to strengthen their body, but also a chance to prove that there is a way out of any difficult situation. Adaptive sport promotes the integration of a disabled person into society. Paralympic sport plays an integral role in the life of every person with disabilities.

Conclusion. The development of Paralympic sports among the disabled is one of the most important conditions for their comprehensive physical, social, professional and medical rehabilitation. The article highlighted the problems, ways to solve them and prospects for the development of Paralympic sports. Paralympic sport is a rehabilitation for people with disabilities, creates conditions for successful life without paying attention to any shortcomings, and strengthens physical strength, enhances emotional resilience during stressful situations, increases communicative activity. The Paralympic Games have a positive impact on people with disabilities. People gain self-confidence and self-esteem, they have an incentive to live and move forward to new achievements and improvements in results.



Keywords: Paralympic sports, people with disabilities, disabled people, adaptive sports, history of Paralympic sports, resocialization of disabled people, integration of disabled people.

Information about the author**Bryukhova Ksenia Evgenievna**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Institute of Education and Practical Psychology

Email: polyanskaya_ksusha@mail.ru

Поступила в редакцию 10.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 17.12.2022.



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

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В СПОРТЕ: ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Титова А.Е.

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Email: nastya.titova.041002@icloud.com



Аннотация. Автор приводит результаты обзора 20 статей с сайта www.elibrary.ru. Приведены проблемы, которые помогает решить физическая культура и спорт в жизни подростков, в формировании здорового образа жизни. Даны перспективы исследования данной темы.



Ключевые слова: спортивная деятельность, самореализация, типы самореализации в спорте, психологическая диагностика, спортивная карьера.



Актуальность. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.

Спорт очень многолик – существует не только довольно большое количество его видов, которые значительно отличаются между собой, но и сама спортивная деятельность часто решает совершенно разные задачи и имеет различную направленность. Такое разнообразие выбора помогает раскрытию потенциала человека, развитию его способностей и талантов, становлению его «Я». Потребность в самореализации расположена на высшем уровне в пирамиде А. Маслоу. Она заложена в каждом человеке, но в силу условий развития не все люди доходят до этого уровня.

Следовательно, важно изучить и раскрыть варианты самореализации, этапы становления и перспективы развития в спорте.

Проблемы. Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока [5].

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической куль-

туры и спорта, а основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях [11].

Спорт выступает как вид деятельности спортсмена, в котором формируется его личность. Однако влияние этой деятельности может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому изучая эти закономерности, мы можем способствовать положительным изменениям и сглаживать негативное влияние спорта на формирование личности спортсмена. Спортивная деятельность может изучаться также с позиции самореализации личности, которая объективно проявляется в спортивных достижениях, уровень которых выступает условием субъективной удовлетворенности [18].

Разрабатываются различные аспекты проблемы самореализации, предметом экспериментального изучения, как правило, являются отдельные стороны самосознания в детском и школьном возрасте: образ своего внешнего вида (самоопределение и самооценка уровня интеллекта, эмоционального состояния, личностных свойств. Однако почти не исследовались механизмы формирования самореализации

в связи с ее вовлеченностью в физкультурно-спортивную деятельность [15].

Наиболее значимым компонентом в этой связи выступает самосознание и самооценка, которая является важной характеристикой личности, поскольку играет роль регулятора деятельности, обеспечивая, тем самым, наилучшую ее адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизни. Самооценка может оказывать как прямое, так и косвенное влияние на успешность спортивной деятельности человека. Косвенное заключается в том, что самооценка может способствовать развитию различных деформаций личности, которые в свою очередь и препятствуют достижению результатов в спорте. Поэтому оказывая влияние на самооценку, можно предупредить появление этих деформаций. Также снижению адаптационных возможностей организма способствует невротизация и эмоциональное выгорание, что приводят к истощению и к отклонению в поведении спортсмена, а это подрывает психическое здоровье, и ни о каких победах, достижениях в спорте уже не может быть и речи. Поэтому, выявление самооценки спортсмена поможет нахождению путей повышения успешности спортивной деятельности [12;15]

Цель. Сделать обзор научных публикаций по данной теме.

Задачи:

1. Проанализировать значение спорта для самореализации.
2. Выяснить, как спорт влияет на продвижение по «социальному лифту».
3. Показать значение спорта в формировании здорового поколения.
4. Выявить уровень важности мотивации в спорте.

Методы, средства, материалы. Для решения поставленной цели и решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, социологические и педагогические методы исследования. [13; 20]

Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке elibrary (сайт <https://elibrary.ru>).

Результаты полученные в ходе исследования. Реализация потенциала личности является одной из актуальных потребностей человека. Самореализация является и процессом, и результатом осознанного выбора личностью средств самоосуществления, позволяющих ему реализовать природный потенциал в деятельности. В подростковом возрасте самореализация имеет свою специфику. Потребность занять значимое место в социуме для этого этапа развития становится ярко выраженной, поэтому школьники, чьи представления о нравственных нормах находятся в стадии формирования, могут приобрести привычку асоциального поведения [7].

Спорт в жизни современного общества играет заметное место. Спорт очень многогранен.

СПОРТ – это физические упражнения, преим. в форме различных игр или состязаний, имеющие целью укрепление организма и развитие психической бодрости [4].

Из определения следует, что спорт не только благотворно влияет на физическое состояние человека, но и на эмоциональное. На этот факт нельзя не обратить внимания, как минимум из-за того, что счастливым и здоровым человек может считаться только тогда, когда все составляющие его тела и души находятся в общей гармонии и благополучии [20].

В большинстве своём каждый занимался спортом. Чаще это начиналось в детстве, когда родители видели в собственных детях все возможные таланты как в плавании, так и в беге или, например, в танцах. Родители записывали ещё совсем малышей на разные секции и кружки, водили их туда, ждали, забирали и так по кругу, пока дети не вырастали и не могли делать все это самостоятельно. Так в чем же был смысл занятия спортом? Не секрет, что каждый родитель желает, чтобы его ребёнок был здоров, а спорт есть наилучшее средство для поддержания организма в порядке. Физические упражнения восполняют ежедневную потребность в движениях. В юном возрасте спорт влияет на здоровье исключительно благотворно, но следует не забывать крайне важную вещь — все хо-

рошо в меру. Если занятия физкультурой не приносят положительных эмоций и желания продолжать заниматься, стоит задуматься о смене направления или найти другую причину, которая могла вызвать подобную реакцию. В остальных случаях тренироваться не только можно, но и нужно [19].

В подростковом возрасте потребность в занятиях спортом гораздо выше, чем в любом другом, так как организм человека в это время подвергается функциональным изменениям. В это время закладывается фундамент, от которого зависит насколько крепким и выносливым ребёнок будет потом. Положительное влияние спорта на организм подростка состоит в том, что:

- меньше болеет;
- становится более внимательным;
- становится более стрессоустойчивым;
- лучше понимает и контролирует своё тело;
- лучше владеет собственными эмоциями; [18]

Регулярные физические нагрузки помогают во всем организме лучше циркулировать кислород и кровь. Даже самая обычная утренняя зарядка будет полезна, так как приведёт в тонус тело. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это важно при нынешнем ритме жизни. Спорт формирует характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Благодаря тренировкам развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение бороться до последнего, не бояться поражений (уметь проигрывать достойно). Сила воли, которая формируется в процессе спортивных занятий, способствует становлению из подростка в сильную личность, способную добиться многого [13].

Занятия спортом можно разделить на три условных уровня:

- оздоровительная физическая культура (утренняя зарядка, систематическая разминка, укрепление здоровья), т.е. занятия «для себя»;
- индивидуальные или командные занятия с участием в первенствах и соревнованиях на «любительском уровне» (тренировки с участием в спортивных соревнованиях);

– спорт высоких достижений, профессиональный спорт (человек делает спорт своей профессиональной деятельностью, его основная работа – профессиональное занятие спортом) [3].

Как правило, на следующий уровень человек попадает, пройдя предыдущий. Это не значит, что спортсмен профессионал не делает оздоровительную гимнастику утром, но такой путь подразумевает развитие и личностный рост постепенно от более простого к более сложному, от первых уроков спорта, до соревнований все большего и большего уровня, и при высоких спортивных достижениях человек может стать участником международных соревнований, Олимпийских игр, стать спортсменом-профессионалом. Спортивную деятельность подростка можно разделить на 2 направления личностного роста и самоопределения:

Первое направление спортивной деятельности в основном направлено на самореализацию подростка, утверждение своего собственного «Я». Даже выступая за свою команду, свой класс, он направлен при этом на себя не как на часть общей системы (команды), а как индивид, стремящийся к собственным достижениям.

Второе направление спортивной деятельности характеризуется тем, что личное первенство подростка, все же подразумевает защиту интересов команды, т.е. здесь заложены возможности формирования коллективистических качеств личности [16].

В отношениях подростков в связи с различными вариантами спортивной деятельности создаются сложные ситуации. С одной стороны, спортивная деятельность связана с индивидуальными умениями спортсмена, с другой, многие виды спортивной подготовки связаны с коллективными формами и целями проведения – борьбой за честь команды. Спортивная деятельность развивает важнейшие личностные качества, причем не только такие, как выносливость, сила, ловкость движений, но и решительность, настойчивость, ответственность, коллективизм, а также целеустремленность. Именно способность приобретения данных качеств актуализирует

значение спортивной деятельности в подростковом возрасте [8].

Можно отметить, что спорт может способствовать выработке лидерских качеств, упорству, а также умению работать в коллективе, что, несомненно, будет полезно подростку вне зависимости от выбранной сферы деятельности в дальнейшем. К примеру, капитан команды в спортивной среде сможет наработать навыки руководителя, научиться распределять трудовые ресурсы, уметь выбрать среди достойных наиболее эффективного для конкретной задачи и т.д. капитан спортивной команды будет вести за собой команду к победе. Так и руководитель организации или самостоятельного отдела будет вести за собой трудовой коллектив к конкретной цели производственной деятельности [10].

Человек, научившийся работать в команде, умеющий передавать пас, подстраховывать напарника и ставить интерес команды выше своего, с большей вероятностью успешно сработается в трудовом коллективе. Не маловажная роль в дальнейшей работе может сыграть и умение человека индивидуально побеждать, аккумулируя свои ресурсы, сосредотачиваясь на конкретной цели. Человек с такими качествами будет уметь более эффективно достигать поставленные цели в рамках ограниченных ресурсов, в т.ч. временных. Не секрет, что в современном мире не хватает социальной справедливости. Успешными, богатыми людьми хотят быть многие, но не каждый понимает, как это сделать. Одно дело, когда ты изначально достаточно «высокого сидишь» и нужно лишь пользоваться моментом и подниматься все выше и выше. Совсем другая ситуация складывается, когда человек изначально не окружён деловыми связями, богатыми родственниками, то есть находится на самой низкой ступени социальной пирамиды, здесь гораздо сложнее подняться на самый верх, в элиту общества. Но есть способ достигнуть желаемого уровня жизни исключительно своими усилиями — это спорт. Для трудолюбивых, подготовленных, талантливых и амбиционных людей это решение будет наиболее выгодным [12].

Именно поэтому в современном обществе существует множество направлений развития личности и личностного роста человека в социуме, т.е. наличие так называемых «социальных лифтов», которые позволяют молодому человеку подняться более высоко по социальной лестнице.

Говоря о подростках, стоит упомянуть о таком явлении как волонтерство и добровольничество. В данной сфере подростки могут эффективно и успешно развиваться и получать необходимые навыки и компетенции. Вовлечение же молодежи в волонтерство — добровольную, общественно полезную деятельность несет в себе массу положительных результатов. Волонтеры нужны на различных культурно-массовых мероприятиях, спортивных состязаниях, экологической работе, работе с людьми с ограниченными возможностями и т.д. Еще одним примером личностного роста человека в обществе (например, в культурной сфере деятельности) является коллекционирование, участие в выставках коллекционного материала, научная работа (кабинетные исследования) и т.д. [5].

Одним из возможностей развития личности подростка, его подъем на «социальном лифте» вверх является спорт. В спорте все очень прозрачно, ваш успех зависит только от ваших стараний и результатов. Здесь все объективно определяется секундами, очками, ударами, голами и т.д. Начинающие спортсмены должны понимать, что на спортивной карьере и гонорах, выплаченных за победы, дело не заканчивается. Многие знаменитые чемпионы становятся высокооплачиваемыми тренерами, телеведущими, журналистами. Конечно, нужно понимать, что ничего не бывает «все и сразу», чтобы добиться высоких результатов, нужно пройти через путь мелких соревнований, поражений, травм и все же, при наличии таланта, упорства и силы воли, современный спорт является одним из наилучших путей в мировую элиту [9].

Спортивная деятельность человека может позволить достичь высокого статуса в обществе. Уже став грамотным и опытным спортсменом, человек может претендовать на высокооплачиваемые контракты. Ни

для кого не секрет что известные футболисты, хоккеисты, баскетболисты, играющие за крупные спортивные клубы, получают большие гонорары. Борцы или боксеры, выступающие на бойцовских соревнованиях, могут иметь внушительные гонорары и т. д. Иногда успешные спортсмены становятся известными тренерами, которые занимаются подготовкой более молодых спортсменов. Отдельные спортсмены в последствии уходят в спортивные комментаторы, ведущие спортивных передач на ТВ или радио и т. д. Спортсмены, после завершения спортивной карьеры, могут реализовать себя в государственных органах власти, занимаясь вопросами развития спорта, здоровья, работой с молодежью и т.д.

Спорт дает множество направлений для самореализации и достижения успеха. Но даже если, занимаясь спортом, подросток не достигнет высоких результатов, а будет на спортивной площадке проводить свой досуг – это тоже очень хорошо. Спорт можно рассматривать как «здоровое» увлечение. Да, в спорте существуют риски травм. Но занимаясь спортом, подросток с меньшей вероятностью попадет в криминальную ситуацию, не будет идти по пути нарушения норм закона. В современном обществе очень важно осуществлять целенаправленные действия, направленное на сокращение подростковой преступности [2].

И вовлечение подростка в занятия спортом вполне может этому способствовать.

Выводы. Подводя итоги, хочется обратить внимание, что занятия спортом способствуют не только улучшению здоровья молодого человека, но и влияют на становление его личности. Так же спорт может служить мощным «социальным лифтом» для еще недостаточно опытного подростка. Роль спорта очень велика в современном обществе, именно поэтому спорт поддерживается на всех уровнях государственной власти, а также общественными и иными организациями.

Перспективы исследования данной темы. Необходимо использовать повыше-

ние роли спорта как канала социальной мобильности в процессе социализации молодежи, вовлекать ее в сферу спорта, в которой господствуют ценности и ориентации, не совместимые с аномийным поведением и стилевыми вредными привычками, угрожающими здоровью молодого поколения россиян и нации в целом. Однако, сделать это не так-то просто, поскольку в системе ценностей российской молодежи спорт занимает достаточно скромное место. Более того, на сегодняшний день спорт утратил свою духовно-нравственную составляющую, стал носить преимущественно инструментальный характер и, соответственно, стало редкостью в молодежной среде, когда спорт воспринимается как стиль, образ жизни, способ духовного совершенствования и жизненного успеха [6].

В современных условиях потенциал спорта как канала социальной мобильности молодежи заключается в его способности формирования идеала гармонии, требующего всестороннего развития человеческого духа и тела, и реализации принципа превращения возможности в реальность. В тоже время, кризисная ситуация, сложившаяся в спортивном секторе российского общества, характеризующаяся разрушением, как идеологического пространства спортивного воспитания, традиций в подготовке кадрового состава спортивной сферы, так и спортивной инфраструктуры страны в целом, не способствует институционализации в российском обществе спорта в обозначенном понимании [7].

Спортивные ценности и приверженность им позволяют поднять жизненный тонус, настроиться позитивно и с позитивными чувствами, идущими от спортивных занятий, идти по жизни и эффективно реализовывать себя на том поприще, которое молодой человек избрал для себя. И именно в этом заключается экзистенциальная сущность спорта как социального феномена и канала социальной мобильности молодежи.



Литература

1. Иванцова, В.Е. Влияние спорта и физической культуры на саморазвитие и самореализацию личности / В.Е. Иванцова, Т.В. Пинчук // Инновации молодых - развитию сельского хозяйства : Материалы 52 научной студенческой конференции, Уссурийск, 25–31 марта 2016 года / Приморская государственная сельскохозяйственная академия. Уссурийск, 2016. С. 195-197.
2. Зайдалов, И.И. Духовная культура как потенциал социализации личности в современных системах коммуникации / И.И. Зайдалов, В.Р. Зайдалова, А.Х. Гафоров // Материалы 46-й Всероссийской научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов с международным участием : в 2-х томах, Октябрьский, 26 апреля 2019 года. Октябрьский, 2019. С. 252-255.
3. Вяльцева, Е.Д. Значение слова "спорт" в сегодняшних реалиях и его этимология / Е.Д. Вяльцева, А.К. Панкратова // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания иностранных языков в неспециальных вузах : Материалы 11-й Всероссийской с международным участием научно-практической конференции неязыковых вузов на базе Воронежского государственного института физической культуры, Воронеж, 16–17 марта 2018 года. Воронеж, 2018. С. 17-19.
4. Ноздрина, Н.А. Значение спорта и влияние его на культуру (психологический аспект) / Н.А. Ноздрина, Р.Р. Дегтярев // Пути повышения результативности современных научных исследований : сборник статей Международной научно-практической конференции, Казань., 04 июня 2019 года. Казань, 2019. С. 196-198.
5. Значение спорта и физической культуры в жизни человека / М. С. Сангаджиев, А. Р. Файзуллина, Р. Ш. Аглиуллин [и др.] // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. Чебоксары, 2019. С. 231-234.
6. Кузьмин, Е.Б. К вопросу о формировании интереса детей и подростков к занятиям спортом / Е.Б. Кузьмин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. Т. 2, № 2. С. 173-184.
7. Зубанов, В.П. Некоторые возможности уточнения категории "самореализация" в структуре педагогики физической культуры и спорта / В.П. Зубанов, Н.М. Гайко // Инновационные процессы в психологии и педагогике : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 20 февраля 2015 года. Уфа, 2015. С.
8. Хащенко, Н.В. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта / Н.В. Хащенко // Современные тенденции в науке и образовании : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: В 6 частях, Москва, 03 марта 2014 года. Москва, 2014. С. 152-153.
9. Хуснутдинов, Н.В. Нравственный потенциал спорта и его реальное значение для формирования культуры / Н.В. Хуснутдинов, Д.В. Седелков // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. Казань, 2016. С. 746-748.
10. Румянцева, О.М. Особенности самореализации личности в спорте / О.М. Румянцева // Акмеология. 2006. № 2(18). – С. 23-27.
11. Косинов, С.С. Потенциал спорта в успешной жизненной самореализации и социальной мобильности российской молодежи / С.С. Косинов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2016. № 8-9. С. 90-94.
12. Четвергова, А.А. Роль творческой самореализации в артистических видах спорта / А.А. Четвергова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : XXIX региональная научно-методическая конференция, Челябинск, 17 мая 2019 года. Челябинск, 2019. С. 226-228.

13. Слепченко, М.Н. Система принципов социализации и самореализации личности через спорт как модель и конструкт развития / М.Н. Слепченко, О.А. Козырева // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 10(62). С. 179-182.
14. Зельман, В.А. Современное значение спорта и основные тенденции его развития / В.А. Зельман, М.-Б. Б.-А. Экажев // Научное сообщество студентов : Сборник материалов XVII Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 05 апреля 2018 года. Чебоксары, 2018. С. 120-122.
15. Календерова, Г.К. Спорт и его значение в формировании здорового поколения / Г.К. Календерова, Б.С. Калмуратова, Э.К. Примбетова // Бюллетень науки и практики. 2017. № 5(18). С. 74-77.
16. Читаева, Ю.А. Спорт как сложный социокультурный феномен, его социально-экономический эффект и значение в жизни современного человека / Ю.А. Читаева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2015. С. 312-313.
17. Жабакова, Т.В. Теория и методология самореализации личности в области физической культуры и спорта / Т.В. Жабакова. Челябинск, 2009. 152 с.
18. Уляева, Л.Г. Типы самореализации личности в спорте / Л.Г. Уляева, Т.Д. Дубовицкая, А.В. Шашков // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 77.
19. Тесленко, Ю.М. Физическая культура и спорт - ключ к самореализации / Ю.М. Тесленко, Е.В. Старченко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 23–24 января 2018 года. Чебоксары, 2018. С. 236-238.
20. Кузнецова, Г.П. Физическая культура и спорт как фактор здорового образа жизни и самореализации человека / Г.П. Кузнецова, Я.Э. Коротыч // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 06–08 ноября 2015 года. Казань, 2015. С. 88-89.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Титова А.Е. Самореализация в спорте: значение спорта и физической культуры в жизни человека / А.Е. Титова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 12. С. 24-31.

Сведения об авторе

Титова Анастасия Евгеньевна

Студент

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. Email: nas-tiya.titova.041002@icloud.com

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022, vol. 3, no. 12, pp. 24-31.

SELF-REALIZATION IN SPORTS: THE IMPORTANCE OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE IN HUMAN LIFE

Titova A.E.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Email: nastya.titova.041002@icloud.com



Abstract. The author gives the results of a review of 20 articles from the site www.elibrary.ru. The problems that physical culture and sports help to solve in the life of adolescents, in the formation of a healthy lifestyle are presented. Prospects for the study of this topic are given.



Keywords: sports activity, self-realization, types of self-realization in sports, psychological diagnostics, sports career.

Information about the author

Titova Anastasia Evgenievna

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Email: nastya.titova.041002@icloud.com

Поступила в редакцию 13.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 19.12.2022.



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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

Юшаева М.В.

Студент

Кубанский государственный политехнический университет

Краснодар, Россия. E-mail: margomar3467@gmail.com

Ковтун Р.И.

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Кубанский государственный политехнический университет

Краснодар, Россия. SPIN-код: 6842-4830, AuthorID: 861828 E-mail: rimmachka16@yandex.ru



Аннотация. В статье рассматривается важность физических упражнений при таком хроническом заболевании, как ревматоидный артрит. Дано понятие ревматоидному артрит. Проведен опрос, показывающий данную проблематику в учебных учреждениях. В работе рассмотрены примеры упражнений для людей с данным заболеванием в рамках занятий физической культурой.



Актуальность. На сегодняшний день наблюдается тот факт, что болезни, которые ранее угрожали здоровью только людей более пожилого возраста, стремительно прогрессируют и уже ими может страдать даже молодой студент. В учебных учреждениях чаще всего не предусмотрена работа с данным типажом заболевших, и они чувствуют себя недееспособными среди своих сверстников.

Цель, задачи. Цель работы – провести опрос среди студентов, страдающих хроническими болезнями, связанными с суставами. Выявить их отношение к болезни и отношению к ним в учебных заведениях. Провести анализ упражнений, которые помогут студентам заниматься физической культурой с пользой для здоровья.

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 медицинских публикаций.

Результаты и их обсуждение. Научно доказано, что молодым людям, страдающим от хронических болезней весьма полезно заниматься физической активностью умеренно и под контролем врача должной специализации. Современные врачи ведут активную научную деятельность на эту тему для того, чтобы оказать помощь максимально эффективно, но болезнь прогрессирует и спускается всё ниже по возрастной шкале.

Заключение. Существует множество программ и методик, которые могут помочь студентам с хроническими болезнями. Необходимо постоянно наблюдать симптомы, которые были не установлены раньше, чтобы предотвратить развитие болезни как можно раньше.



Ключевые слова: физическая культура, ревматоидный артрит, суставы, студенты, учебное учреждение, профилактика.



Актуальность

В настоящее время студент – это весьма важная составляющая нашего общества. Это личность, идущая на вершину своего развития путём получения множества знаний. Как известно, для того,

чтобы мозговая активность была максимально эффективной, каждому человеку необходима физическая активность, так как это всё имеет тесную связь. [5].

Существуют студенты, которые не могут вести активную физическую деятель-

ность из-за проблем с собственным здоровьем. Чаще всего, к физической культуре не допускаются студенты с хроническими заболеваниями, как например различные виды артрита, артроза и так далее. На данный момент хотелось бы осветить тему ревматоидного артрита. По данным ВОЗ, артрит - самое распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата в мировых масштабах. На каждую тысячу человек приходится 10 официально зарегистрированных случаев [2; 6].

Ревматоидный артрит - это хроническое воспалительное заболевание суставов, имеющее разнообразное клиническое течение, характеризующееся прогрессирующей деструкцией синовиальных суставов с деградацией хряща и кости.

Молодежь точно так же подвергается аутоиммунным заболеваниям, как и взрослое поколение. Априори, ревматоидный артрит развивается только к 40-ка годам приблизительно, но болезнь прогрессирует, и сейчас этим могут страдать даже 18-летние подростки. Пик такого заболевания приходится на 50-60 лет. Наблюдается, что если не начать лечение своевременно, то шанс у заболевшего стать инвалидом возрастает.

Причины развития ревматоидного артрита могут быть самыми разнообразными. Среди них можно выделить: наследственность, различного рода инфекции, как например герпес и гепатит В [1].

Болезнь может протекать без симптомов, но существуют некоторые «триггеры», которые могут спровоцировать начало болезни, обычно их сложно установить после начала проявления, но ими могут являться многочисленные стрессы, переохлаждение, эндокринная патология, гиперинсоляция и интоксикация.

Так как болезнь является хронической, то необходимо постоянно поддерживать должное лечение, чтобы не усугублять положение. Курс лечения всегда назначает врач-ревматолог, среди рекомендаций всегда выступает физическая культура. Специальные упражнения при данном заболевании на самом деле необходимы [3]. Суставы – важная часть нашего организма в целом, именно они отвечают за

подвижность тела. Болезнь не щадит никого и спускается всё ниже по возрастной шкале. Занятия физической культурой при такой болезни должны быть максимально локальными, ибо если переусердствовать с физической нагрузкой, появляется риск навсегда остаться инвалидом, ведь суставы у таких людей очень восприимчивые к любому виду нагрузок. Умеренные виды нагрузок наоборот, могут способствовать улучшению состояния человека и экономит расходы на дорогостоящие лекарства. Спортивный образ жизни при артрите способствует укреплению мышц, увеличивает эластичность тканей организма и снижает воспалительные процессы в суставах.

Если говорить о конкретных ограничениях, то людям с данным заболеванием полностью стоит ограничить себя в таких видах спорта, как: хоккей, баскетбол, любые виды единоборств, футбол, бег, бодибилдинг и любые силовые нагрузки. Данные аспекты могут колоссально навредить болеющему и довести его состояние до точки невозврата. [4].

Ревматоидный артрит – хроническое заболевание, приводящее к инвалидности путем поражения внутренних органов. Именно это заболевание оказывает неправимый эффект на зрение человека. Наиболее распространённой проблемой со зрением при ревматизме является постоянная или периодическая сухость в глазах, ухудшение зрения, повышенная светочувствительность и болевые ощущения при фокусировке зрения на иные объекты.

Так как априори, физическая культура важна, даже при таких заболеваниях, существуют некоторые комплексы упражнений непосредственно, как и для нарушений работы органов зрения, так и для суставов, например, такие как:

1) «Ласточка». Исходное положение: лежа на животе, руки и ноги прямые, расположены вдоль тела. Необходимо поднять обе ноги приблизительно на 5-10 см. от земли, и, не торопясь, аккуратно, постараться их развести по разным сторонам, а затем свести обратно. Важно, не опуская ног, повторить данное упражнение 10-12 раз. Необходимо следить, чтобы упражне-

ние выполнялось сугубо мышцами бедер, а не корпусом.

2) Необходимо стоя на ровной поверхности стараться удерживаться руками за какую-либо опору. Медленно поднимать ногу, предварительно сгибая в коленном суставе, пяткой касаясь ягодицы. Задер-

жавшись 5-10 секунд, ногу можно разогнуть. Повторить 5-10 раз.

Для того, чтобы выявить потребность в развитии в учебных учреждениях должной системы работы со студентами, страдающими хроническими болезнями, был проведен опрос, среди людей, которые подверглись данной проблеме.

Результаты опроса респондентов по организации занятий физической культурой со студентами страдающими заболеваниями

Вопросы	Ответы
Ваш возраст:	«до 16-ти лет» – 5 % «17-23 года» – 83 % «23-30 лет» – 12 % «старше 30-ти» – 0 %
Какой именно болезнью Вы болеете?	«артрит» – 74 % «артроз» – 7 % «спондилит» - 2% «остеохондроз» – 17 %
Как проходит Ваше лечение?	«лекарства и физические упражнения, установленные врачом» – 81 % «только лекарства» – 14 % «не лечусь, нет возможности» – 5 %
Насколько вам важно иметь физическую нагрузку на занятиях по физической культуре?	«очень важно» – 96 % «достаточно важно» – 3 % «не важно» – 1 %
Есть ли у Вас предусмотренная программа в учебном заведении?	«да» – 9 % «нет» – 91 %
Есть ли у Вас полное освобождение от занятий физической культурой?	«да» – 69 % «нет» – 31 %
Ходили бы Вы на занятия физической культурой, если бы была предусмотренная программа занятий по Вашему заболеванию?	«да, с удовольствием» – 100 % «нет, не считаю это важным» – 0 %

Исходя из результатов данного опроса, было выяснено, что самая распространенная болезнь среди представителей студенческого возраста от 17-ти до 23-ех лет является артрит. Большая часть опрошенных активно занимаются поддержанием своего состояния специальными лекарственными средствами и физическими упражнениями, прописанными врачом. При этом в их учебных учреждениях отсутствует особая программа занятий. Студенты с хроническими заболеваниями освобождены от за-

нятий физической культурой. 100 % опрошенных за то, чтобы были сформированы группы ЛФК, была внедрена оздоровительная физическая культура.

Выводы. Сохранение физической активности у студентов, имеющих серьезные хронические заболевания крайне важна для поддержания их жизнеспособности. В практике преподавания физической культуры в вузах почти полностью отсутствует формирование групп ЛФК.



Литература

1. Щетинина, С.Ю. Влияние физических нагрузок на динамику умственной работо-

- способности студентов / С.Ю. Щетинина, Т.В. Бурцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 4-1(55). С. 203-206.
2. Ярошевич, И.Н. Коррекция состояния здоровья студентов средствами физической культуры / И.Н. Ярошевич, О.П. Рженева // Вестник Ангарской государственной технической академии. 2013. № 7. С. 24-26.
3. Ключева Е.А., Пономарева Н.И. Артрит. Физические нагрузки при артрите. // Экономика и социум. Тольятти, 2021. С. 1114-1116.
4. Артрит: причины, симптомы, стадии // IMMA Медицинские клиники. URL: <https://www.imma.ru/polezno/terapiya/artrit-prichiny-simptomy-stadii>
5. 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.
6. Чайковская, О.Е. Оптимальная двигательная активность – сохранение и укрепления здоровья студентов. Психологические науки / О. Е. Чайковская // Казанская наука. 2014. № 5. С. 171-173.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Юшаева М.В. Физическая культура студентов при хронических заболеваниях суставов / М.В. Юшаева, Р.И. Ковтун // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 12. С. 9-12.

Сведения об авторах

Юшаева Маргарита Викторовна

Студент. Кубанский государственный политехнический университет
Краснодар, Россия. E-mail: margomar3467@gmail.com

Ковтун Римма Ивановна

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Кубанский государственный политехнический университет
Краснодар, Россия. SPIN-код: 6842-4830, AuthorID: 861828 E-mail: rimmachka16@yandex.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022, vol. 3, no. 12, pp. 9-12.

PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS WITH CHRONIC JOINT DISEASES

Yushaeva M.V.

Student, Kuban State Polytechnic University
Krasnodar, Russia. E-mail: margomar3467@gmail.com

Kovtun R.I.

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports
Kuban State Polytechnic University, Krasnodar, Russia. SPIN code: 6842-4830, AuthorID: 861828
E-mail: rimmachka16@yandex.ru



Abstract. The article discusses the importance of physical exercise in such a chronic disease as rheumatoid arthritis. The concept of rheumatoid arthritis is given. A survey was conducted.

ed showing this problem in educational institutions. The paper considers examples of exercises for people with this disease as part of physical education classes.

Relevance. To date, there is the fact that diseases that previously threatened the health of only older people are rapidly progressing and even a young student can already suffer from them. Educational institutions most often do not provide work with this type of patients, and they feel incapacitated among their peers.

Purpose, tasks. The purpose of the work is to conduct a survey among students suffering from chronic diseases associated with joints. To identify their attitude to the disease and the attitude towards them in educational institutions. To analyze exercises that will help students engage in physical education with health benefits.

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 medical publications.

Results and their discussion. It has been scientifically proven that it is very useful for young people suffering from chronic diseases to engage in physical activity moderately and under the supervision of a doctor of proper specialization. Modern doctors are actively engaged in scientific activities on this topic in order to help as effectively as possible, but the disease is progressing and descending lower and lower on the age scale.

Conclusion. In the current scientific activity, there are already many programs and techniques that can help students with chronic diseases. But at the same time, it is also necessary to constantly observe symptoms that were not established earlier in order to prevent the development of the disease as early as possible. And also, it is important to actively introduce the proposed solutions in the field of higher education of students.



Keywords: physical culture, rheumatoid arthritis, joints, students, educational institution, prevention.

Information about the author

Yukaeva Margarita Viktorovna

Student. Kuban State Polytechnic University

Krasnodar, Russia. Email address: margomar3467@gmail.com

Kovtun Rimma Ivanovna

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports

Kuban State Polytechnic University

Krasnodar, Russia. Contact phone: 6842-4830, User ID: 861828 Email: rimmachka16@yandex.ru

Поступила в редакцию 15.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.12.2022.



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

УДК 159.9.07

СТРАХ КАК СТИМУЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Мандаланатц С.В.

Частное научное учреждение «Институт Ритмологии Лучезарновой Евдокии», г. Санкт-Петербург. Email: alena09051973@mail.ru



Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические аспекты переживания состояния страха как специфического условия развития мыследеятельности человека. Автор описывает методику работы со страхами, изложенную в монографии Е. Д. Лучезарновой «Ритмомеры» [4]. Анализируется оригинальная трактовка страха через концепт «пустотность мозга». В статье изложены практические результаты использования данной методики на группе респондентов численностью 276 человек. Общей целью исследования стал качественный анализ оценок респондентами: своего состояния в отношении страхов, а также активизации мыслительных процессов в соответствии с критериями, выведенными из методики «Ритмомера «Пустотность» Е.Д. Лучезарновой. В заключении статьи делается вывод об особом значении механизмов управления состоянием страха в развитии мыслительной деятельности человека и, в конечном итоге, в реализации его личностных и социальных возможностей.



Ключевые слова: страх, интеллектуальное развитие, мыслительная деятельность, социальная адаптация, личностный рост, психокоррекция.



Актуальность. Загадка зарождения и развития мыслительной деятельности человека всегда волновала крупнейшие умы человечества. Но вряд ли когда-нибудь будет достигнут консенсус относительно её решения. Однако неоспоримым и общепринятым считается тот факт, что именно мыслительная деятельность человека является его главной отличительной особенностью, которая помогла ему выйти из царства природы в царство свободы и создала всё многообразие культурной жизни человечества.

Данную статью мы посвящаем анализу одной из самых оригинальных версий, касающейся источников развития этой способности. Согласно данной версии, таким источником является человеческий страх.

Но для начала мы определимся с тем, как на сегодняшний день понимается сам феномен страха. Привычным является мнение, что страх является защитной функцией человека в условиях реальной опасности, что составляет позитивную сторону этого феномена. Негативная же сторона проявляется в том, что различные виды страха, в том числе фобии, могут способствовать возникновению множества проблем вплоть до глубоких психических расстройств и суицидального поведения. Таким образом даёт о себе знать парадоксальная природа страха. Нельзя не отметить и тот факт, что по исторической динамике изменения форм страха можно судить и о степени развития человечества, уровне его культуры и разумности.

В ранние периоды исторической эволюции страх действительно содействовал человеку в выживании в сложных природных условиях. Мозг

сохранил этот инстинкт, и по сей день страх выполняет свои полезные функции в различных сферах человеческой деятельности, как, например, в экстремальных видах туризма и спорта.

Т.К. Касимова и Л.К. Гасанова в статье «Страхи в жизни и жизнь в страхе» отмечают: «По рождению своему страх старше радости и намного старше любви, он древнее и сильнее многих чувств, так или иначе выражающих суть нашего Я, наше сущностное реагирование и отношение к окружающим. Страх был и тогда, когда человек ещё не осознавал себя как Я. И при всём этом страх не был лишён жизненных смыслов» [1. С. 35].

Но с развитием человечества страх постепенно обретал и иные функции, становясь формой социального контроля, способом социализации и адаптации человека к культурным нормам человеческого взаимодействия. При этом с развитием общества постепенно трансформировалась и негативная сторона страха, принимая порой причудливые формы, как, например, страх жизни.

Многие исследователи темы источников страха в современном обществе солидарны в том, что среди важнейших причин его возникновения является неблагополучие психологической обстановки в семье, ситуации, когда дети являются свидетелями ссор и скандалов между родителями. В современных публикациях исследуется также зависимость возникновения страха у детей от материального благополучия и стабильности эмоционального состояния родителей.

Особое внимание этой теме уделяет С.М. Курганский, описывая возникновение некоторых форм страха в подростковом возрасте в условиях отсутствия должного внимания семьи и общества, в крайних случаях приводящий даже к суицидальным попыткам: «Лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить право распоряжаться своей жизнью, равно как и право искать другие методы для решения проблем. Если подросток чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса, хотя бы в

отношении себя самого, уже поэтому жизнь становится для него ценностью» [2. С. 245].

Автор рассматриваемой нами в данной статье методики «Ритмомера» Е.Д. Лучезарнова предлагает собственный взгляд на данный феномен, связывая страх с понятийной составляющей мыслительной деятельности человека. Метафорически это выглядит в виде «пустотности» подобно нахождению в состоянии «между», поскольку понятийная деятельность всегда направлена на установление связей внутри реальности, но при этом сама ускользает от чёткой фиксации, словно парит в пустоте между опор.

Страх как раз и является выражением такой безпорности, но при этом он же и позволяет человеку созидать весь культурный ландшафт нашей второй природы. Соответственно, вся суть разбираемой нами методики состоит в «извлечении пользы из страха» за счёт активации мыслительной деятельности человеческого мозга.

В качестве ещё одной аналогии Е.Д. Лучезарнова приводит в пример звёздные скопления на небе: есть сами звёзды, а есть пространство между ними, как необходимая составляющая для видимости и распознавания самих звёзд. «Сами по себе звёзды привлекательны как живые носители, как объекты, опорные для разума. Но, прежде всего, разум всегда уносится в пустоту» [6. С. 6]. Эта аналогия становится особенно наглядной, если вспомнить, что вся деятельность нервной системы человека связана со способностью нейронов передавать импульсы по нервному волокну от центральной нервной системы (собственно головного мозга) к периферии (через спинной мозг) и обратно.

Ещё одна важная аналогия, объясняющая связь страха и формирующегося мышления, состоит в рассмотрении разума ребенка в виде «нити», протянутой между матерью и отцом. «И если между опорами сильна нить, то человеку комфортно, он не боится

за себя в этом мире, его ограждают» [3. С. 4].

Теперь после необходимых вводных замечаний мы переходим непосредственно к описанию и анализу самой методики.

Методика «Ритмомеры» была разработана Е.Д. Лучезарновой в 2005 году в качестве комплекса мер помощи при возникновении типовых человеческих проблем. Специфика предлагаемых мер состоит в том, что все они связаны с особо организованными ритмиками на основе тематически связанных ритмов. Например, для ритмомеры «Извлечение пользы из страха» ритм так и называется «От страха». А сами ритмы представляют из себя «специальным образом подобранные друг к другу буквы, слова, звуки, выражения, смысловое значение...» [5. С. 5].

В анализируемой методике представлена и теоретическая часть, объясняющая логику тематического ритма и способствующая протяжке причинно-следственной цепочки внутри данной темы у каждого конкретного читателя. В процессе чтения происходит анализ собственного положения в данной теме с целью самостоятельного определения выхода из проблемных жизненных ситуаций.

Практическая часть, непосредственно сама ритмика, даёт возможность читателю подобрать по теме несколько понравившихся ему ритмов, содержащих в себе смысловую нагрузку позитивного решения жизненных неурядиц. Работа с выбранными ритмами обычно проходит в 3 этапа с интервалами в 2-7 дней.

Целью нашего исследования было обоснование эффективности применения данной методики в работе с состояниями страха и использования их для активизации мыслительной деятельности. В исследовании испытуемые прошли все три модуля методики в общей сложности за 10 дней, самостоятельно определяя интервалы между ними. Само исследование проводилось в два этапа: анкетирование до прохождения методики и через две недели после окончания. В исследовании участвовали 259 респондентов на первом этапе и 276 респондентов на втором.

Анализ теоретической части методики позволил нам определить критерии достижения результата. На основании данных критериев были разработаны вопросы, которые позволили нам оценить состояние испытуемых до и после применения методики.

В результате проведённого исследования нами были получены следующие данные.

Первыми вопросами, на которые респонденты отвечали перед применением методики, были вопросы о наличии страха в течение предыдущей недели и его разновидностях. Также был вопрос о связи страха с определённым временем суток и в определённом пространстве (малом или большом). Исследование показало, что до применения методики не испытывали состояния страха 47 респондентов, что составило 18,1 %, а после применения методики не испытывали состояния страха 126 респондентов, что составило 45,7 %. (см. табл.).

Таблица. Результаты корреляционного исследования по Ритмомере «Извлечение пользы из страха»

Вопросы анкеты	Ответ а)	Ответ б)	Ответ в)	Ответ г)	Ответ д)	Примечание
Вопрос 1	40/14	62/50	47/35	47/126	63/51	Ответ г): нет, не испытывал(а)
Вопрос 2 (анкета "до")	185	74				Ответ а): нет, это чувство не связано у меня со временем суток.
Вопрос 2 (анкета "после")	48	52	21	119	38	Ответ г): Отметил(а) в себе интерес к темам, на которые не обращала внимание ранее

Вопрос 3 (анкета "до")	175	8	76			Ответ а): нет, не отмечал зависимости этого чувства от определённого пространства.
Вопрос 3 (анкета "после")	38	52	130	31	25	Ответ в): в способности абстрагирования от ситуаций и схематизации происходящих событий.
Вопрос 4	56/83	82/109	84/50	31/29	д)6/18	Ответ в): были такие ситуации, я могла наговорить лишнего, потом сожалела об этом.
Вопрос 5	28/28	94/174	17/15	45/23	д) 55/26 е) 22/22	Ответ б): начинаю думать и анализировать, откуда могло появиться это чувство.
Вопрос 6	61/56	77/105	74/90	25/13	д) 22/12	Ответ б): я интересен(а) и полезен(а) своему близкому окружению, они опираются на меня, поэтому я не останавливаюсь в своём развитии.
Вопрос 7	63/81	62/87	68/60	56/45	д)10/3	Ответ б): заметил(а), что если мне интересна тема и занимаюсь ей глубоко, то и среде интересна и полезна тема.
Вопрос 8	89/107	93/83	61/71	14/14	д) 2/1	Ответ а): нет, не участвую, мне это не интересно.
Вопрос 9	80/114	60/73	67/54	35/23	д) 17/12	Ответ а): красивая речь, она для меня является показателем уровня жизни.
Вопрос 10	86/104	61/77	92/80	г)13/1 0	д)7/5	Ответ а): да, у меня их несколько, я считаю это важным качеством для человека.
Вопрос 11	108/13 8	101/93	в) 10/17	г)35/2 0	д) 5/8	Ответ а): согласен(а) с фразой: "по-настоящему свободен человек, имеющий полноценную, можно сказать режимную жизнь, но согласованную с его личной траекторией"
Вопрос 12	74/88	117/10 8	13/16	34/41	д) 21/23	Ответ б): изучу ценность и необходимость для меня этого тренинга, оценю свои возможности и соглашусь.
Коэффициент Стьюдента	0,2 при t=1,29	0,2 при t=1,48	0,8 при t=0,25 7	0,2 при t=1,27 6	0,5 при t=0,66 0	

Для выявления испытываемых страхов мы использовали опросник до и после проведения исследования. Вопросы к ритмуре «Пустотность»

1. Испытывали ли Вы чувство страха в

течение прошедшей недели: а) да, когда делился(ась) сокровенными мыслями и боялся(ась), что меня не поймут; б) да, в условиях, представляющих угрозу для жизни моей или близких; в) да,

испытывал(а), но не осознавал (а), с чем это связано; г) нет, не испытывал(а); д) другое.

2. Бывает ли Вам страшно в определённое время суток: а) нет, это чувство не связано у меня со временем суток; б) да, в определённое время суток бывает состояние тревожности или страха.

3. Испытываете ли Вы чувство страха в определённом пространстве: а) нет, не отмечал(а) зависимости этого чувства от определённого пространства; б) да, мне бывает страшно в больших помещениях с высокими потолками; в) да, мне бывает страшно в замкнутых пространствах, в помещениях с низкими потолками, лифте и пр.;

4. В течение прошедшей недели проживали ли Вы ситуации, при которых теряли контроль над своими мыслями, словами или действиями: а) нет, такого не было; б) иногда было сложно удержать контроль над мыслями; в) были такие ситуации: я мог(ла) «наговорить лишнего», потом сожалел об этом; г) были, это было связано с ребёнком (или с близким), беспокоился(ась) о его безопасности, потерял(а) контроль над действиями; д) другое.

5. Когда у Вас появляется беспокойство, как это проявляется снаружи: а) стараюсь проговорить близкому человеку или на диктофон свои ощущения; б) начинаю думать и анализировать, откуда могло появиться это чувство; в) стараюсь с кем-либо поговорить, неважно о чём, мне нужны люди рядом; г) начинает реагировать тело: учащается пульс, бледнеет кожа; д) раздражение и недовольство окружением, могу повышать голос, а внутри «сердце колотится», закладывает уши, начинает кружиться голова; е) другое.

6. Как Вы ощущаете себя в окружающей среде: а) я интересен(а) и полезен(а) большому количеству окружающих меня людей, и это даёт мне ещё больший стимул к развитию и познанию нового; б) я интересен(а) и полезен(а) своему близкому окружению, они опираются на меня, поэтому я не останавливаюсь в своём развитии; в)

чтобы быть полезным(ой) и интересным(ой), мне приходится работать над собой; г) мне сложно адаптироваться в незнакомой среде, я проявляюсь только рядом с близким мне человеком; д) думаю, я мало полезен(а) и мало интересен(а) окружающим.

7. Как Вы думаете, как окружающая среда воспринимает Вас: а) не задумываюсь над этим, думаю, что нет предела совершенству; б) заметил(а), что если мне интересна тема и занимаюсь ей глубоко, то и среде интересна и полезна эта тема; в) думаю, что окружающая среда воспринимает меня как интересного и многопланового собеседника; г) думаю, что я не особо замечен(а) в окружающей среде, чаще подстраиваюсь под неё; д) даже боюсь об этом подумать.

8. Участвуете ли Вы в экстремальных видах путешествий и спорта: а) нет, не участвую, мне это не интересно; б) нет, не участвую, думаю, для этого необходима специальная тренировка; в) в юности участвовал(а), хотелось «разогнать кровь», сейчас нет; г) достаточно часто, без этого жить скучно; д) это образ моей жизни.

9. Что является важным для Вас в общении: а) красивая речь, она для меня является показателем уровня жизни; б) для меня важна красота речи, не позволяю себе упрощать речь до сленга; в) иногда упрощаю свою речь до анекдотов и прибауток, чтобы меня поняли; г) очень быстро адаптируюсь в окружающей среде, свободно перехожу на сленг; д) не думал(а) над этим.

10. Есть ли в Вашей жизни принцип или жизненное кредо, которое Вы не нарушите ни при каких обстоятельствах: а) да, у меня их несколько, я считаю это важным качеством для человека; б) да, у меня есть такой принцип; он меня дисциплинирует; в) принцип есть, но могу его нарушить иногда, при определённых условиях; г) нет, не люблю усложнять свою жизнь; д) другое.

11. Что для Вас есть понятие «свобода»: а) согласен(а) с фразой: «по-настоящему свободен человек, имеющий полноценную, можно сказать, режимную жизнь, но согласованную с его личной траекторией»;

б) свобода для меня есть возможность и комфорт встраивания моего внутреннего интереса в жизнь окружающей среды; в) это свободное проявление слов и мыслей; г) свобода для меня есть свободное проявление поступков и действий; д) не задумывался(ась) над этим.

12. Как Вы отреагируете на данный момент на предложение пройти обучающий тренинг (семинар), который улучшит Вашу жизнь, если он проходит в другом городе и займёт 7 календарных дней: а) соглашусь, если мне действительно интересна тема этого семинара; б) изучу ценность и необходимость для меня этого тренинга, оценю свои возможности и соглашусь; в) соглашусь, если у меня будет время; г) соглашусь, если у меня будут на это деньги; д) другое.

Виды страха, которые обозначили испытуемые в начале проведённого исследования (кроме указанных в вопросах).

1. Страх, связанный с финансовым обеспечением - 10;
2. Страх за близкого человека - 9;
3. Страх отказа - 5;
4. Страх ошибки - 5;
5. Страх смерти, в том числе, мгновенной - 4;
6. Страх физической несостоятельности - 4;
7. Страх во сне - 4;
8. Страх наказания - 2;
9. Страх «киднеппинга» (в данном пункте и далее - по одному);
10. Страх взаимодействия с противоположностью;
11. Страх одиночества;
12. Страх перед новой самостоятельной жизнью;
13. Страх потери жилья;
14. Прошлые страхи;
15. Страх оценки;
16. Постоянный страх (тревога).

В результате получили следующие данные. Связали свои страхи с определённым временем суток 74 респондента (28,6 %), с нахождением в определённом пространстве 84 респондента (32,4 %).

В теоретической части методики «Извлечение пользы из страха. Пустотность» объясняется, что страхи, закладываемые в детстве, связаны с позицией мамы и папы в качестве жизненных опор ребенка. «И если у человека с рождения какая-то опора слаба, например, если материнская опора слаба, ребёнок будет бояться во времени, у него обязательно будет час, когда он будет бояться. Если у него отцовская опора слаба, то он будет бояться в пространстве, или очень большого пространства, или очень малого пространства» [3. С. 4]. По данным нашего исследования, у респондентов отмечается невысокий процент страхов, связанных с ранним детством (30,5 %).

В соответствии с методикой первым шагом в работе со страхом является активизация способности человека описать своё состояние, выразить его в словесной форме. Поэтому первым критерием оценки эффективности методики мы обозначили «Способность перевести страх из чувств в понятия». В рамках этого критерия мы предложили ответить респондентам на 2 вопроса. Первый вопрос определял способность человека наблюдать и контролировать свои действия, слова и мысли (как результат мозговой деятельности на разных уровнях); второй вопрос был связан с конкретными действиями человека в момент состояния страха и возможных формах описания его (Вопросы 4 и 5 опросника).

Исследования показали, что за период 7 дней не теряли контроль над своими мыслями, словами, действиями до принятия методики 57 респондентов (22 %), после применения методики – 83 респондента (30 %), теряли контроль над своими словами 83 (32 %) и 50 (18 %), действиями 31 (12 %) и 29 (10,5 %) соответственно до и после принятия методики. Надо отметить, что в ответах на данный вопрос отмечался высокий уровень субъективности, так как удержание контроля над содержанием мыслительного процесса является отдельной и сложной деятельностью.

Интересные данные содержатся, на наш взгляд, в ответах на 5-й вопрос анкеты, где респондентам предлагалось описать свои конкретные действия в состоянии страха. Исследования показали:

- удалось «удержать страх» на уровне понятий 139 (53,7 %) и 217 (78,6 %) испытуемым, соответственно до и после принятия ритмомеры;

- ощутили состояние страха в виде телесных проявлений 45 (17,4 %) и 23 (8,3 %) респондента соответственно до и после применения методики;

- страх перешёл на яркую эмоциональную реакцию у 55 (21,2 %) и у 26 (9,4 %) респондентов соответственно.

Таким образом, по данному критерию мы видим стабильный рост позитивных изменений после применения методики (в среднем на 16 %), снижение же негативной составляющей данной проблемы составило в среднем 12,9 %.

Следующим критерием эффективности методики «Ритмомера» в исследованиях мы определили «Стойкое ощущение нужности и полезности как окружению, так и самому себе, наличие уверенности в себе». В оценке данного критерия использовались вопросы 6 и 7 опросника. Исследования показали:

- чувствуют себя уверенно, полезны и необходимы в разной степени в окружающей среде 212 (81,8 %) и 251 (90,9 %) респондент соответственно;

- чувствуют себя бесполезными и ненужными 47(18,1 %) и 25(9 %) респондентов соответственно;

- считают, что окружающая среда воспринимает их адекватно в разной степени признания 193 (74,5 %) и 228 (82,6 %) респондентов;

- считают себя несостоявшимися в определённом окружении 66 (25,4 %) и 48 (17,3 %) испытуемых соответственно.

Таким образом, по данному критерию мы отметили стабильный рост позитивных изменений в среднем на 9 % и стойкое снижение негативной позиции в среднем на 8 %.

Определяющим моментом для двух следующих критериев явилась идея извлечения пользы из состояния страха за

счёт трансформации его во внутренние границы запрета и укрепления собственных опор. Сами критерии были сформулированы следующим образом: «Наличие генетического страха смерти» и «Наличие внутренней культуры и внутреннего режима». Исследования по этим критериям опирались на вопросы анкеты 8, 9, 10 (опросник).

По критерию «Наличие генетического страха смерти» использовались следующие показатели:

- не участвовали в экстремальных видах спорта и туризма, считая, что для этого необходима специальная подготовка 93 респондента, что составило 35,9 % опрошенных, после применения методики на данный вопрос ответило 83 респондента (30,4 %);

- совершенно неинтересным и неприятным посчитали для себя участие в экстремальных видах спорта 89 (34,4 %) и 107 (38,7 %) испытуемых соответственно до и после принятия ритмомеры.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что с генетическим страхом смерти в исследуемой группе стабильно устойчивая позиция у 70,3 % и 69,1 % респондентов соответственно.

Критерию «Наличие внутренней культуры и внутреннего режима» соответствовали 9-й и 10-й вопросы анкеты.

На вопрос «Что является для вас важным в общении?» самым распространенным ответом стал вариант: «Красивая речь, она является для меня показателем уровня жизни», количество выбравших этот вариант было 80 (30,9 %) и 114 (41,3 %) соответственно. Самым же непопулярным оказался ответ: «Не задумывался(ась) над этим, так ответили 17 (6,6 %) и 12 (4,3 %) респондентов соответственно. Этот факт позволяет сделать вывод, что после применения методики большее количество испытуемых стали уделять повышенное внимание способу выражения собственных мыслей.

На вопрос «Есть ли у вас в жизни принцип, который вы не нарушите ни при каких условиях?» в группе до применения методики большинство – 86 (33,2 %)

респондентов – ответили, что принцип есть, но они могут его нарушить при определённых обстоятельствах. После применения методики максимальное количество исследуемых – 104 (37,7 %) отметили: «Да, у меня их несколько, я считаю это важным качеством для человека». В общем же положительный ответ на наличие внутренних границ составил в группе до применения методики 144 (55,6 %), после применения методики 181 (65,5 %). Значение возросло на 9 %.

Заключение

Таким образом, исследование результатов показало, что мы можем работать со страхом, понимая его как одно из необходимых условий формирования

понятийного мышления, извлекая из этого состояния пользу в виде активизации мыслительной и деловой активности. Важным, с нашей точки зрения, является и то, что применение данной методики значительно снижает уровень необоснованных страхов. При этом страх сохраняет свои полезные функции регулятора границ опасности в жизнедеятельности человека.

Иными словами, данная методика позволяет по-новому взглянуть на саму природу страха, так как «теория опор» учит взаимодействию с ним как важнейшим инструментом социального и личностного роста человека, повышая уверенность и формируя внутренне устойчивую культуру личности.



Литература

1. Касимов Т.К., Гасанова Л.К. Страхи в жизни и жизнь в страхе / Т.К. Касимов, Л.К. Гасанова // Вопросы философии. 2014. №1. С. 34-35.
2. Курганский С.М. Когда страх перед жизнью сильнее страха смерти / С.М. Курганский // Народное образование. № 5. 2011. С. 243-250.
3. Лучезарнова Е.Д. Извлечение пользы из страха. Пустотность (Ритмомеры) / Е.Д. Лучезарнова. Санкт-Петербург. Ритмовзлёт 2015г. - 32 с.
4. Марченко Е.Д. Ритмомеры / Е.Д. Марченко. Авторский Центр «Радатс». 2005. 224 с.
5. Марченко Е.Д. Введение в Метод 7P0 / Е.Д. Марченко. Москва. РИТМ 25. 2010. 32 с.
6. Марченко Е.Д. Звёздное питание (Ритмомеры) / Е.Д. Марченко. Москва. РИТМ 25. 2011. 20 с.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Мандаланатц С.В. Страх как стимул для развития мыслительной деятельности человека / С.В. Мандаланатц // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 12. С. 37-45.

Сведения об авторе

Мандаланатц Струяна Владимировна

Частное научное учреждение «Институт Ритмологии Лучезарновой Евдокии», г. Санкт-Петербург. Email: alena09051973@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022, vol. 3, no. 12, pp. 37-45.

FEAR AS AN INCENTIVE FOR THE HUMAN MENTAL ACTIVITY DEVELOPMENT

Mandalanats S.V.

Private Scientific Institution "Luchezarnova Evdokia Institute of Rhythmology", St. Petersburg,

Email: alena09051973@mail.ru



Abstract: This article discusses the psychological aspects of experiencing the state of fear as a specific condition for the development of human mental activity. The author describes the technique of working with fears, set out in the monograph "Rhythmometers" by E. D. Luchezarnova [4]. The original interpretation of fear through the concept of "brain emptiness" is analyzed. The article presents the practical results of using this technique on a group of respondents of 276 people. The overall goal of the study was a qualitative analysis of the respondents' assessments of their state in relation to fears, as well as the activation of thought processes in accordance with the criteria derived from the methodology of E.D. Luchezarnova. At the end of the article, a conclusion is made about the special significance of the mechanisms for controlling the state of fear in the development of a person's mental activity and, ultimately, in the realization of his personal and social capabilities.



Keywords: fear, intellectual development, mental activity, social adaptation, personal growth, psychocorrection.

Information about the author

Mandalanats Struyana Vladimirovna

Private Scientific Institution "Luchezarnova Evdokia Institute of Rhythmology", St. Petersburg,
Email: alena09051973@mail.ru

Поступила в редакцию 10.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.12.2022.



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