

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ,  
ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»

## **НАУКА И СОЦИУМ**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

(Новосибирск, 20 октября 2018 г.)

Новосибирск  
2018

УДК 37.0(063)+159.9(063)+34(063)+796(063)  
ББК 74.0я43+88я43+67я43+75я43

Рекомендовано научно-  
методическим советом  
АНО ДПО «СИППИСР»

НЗ4

Редакционная коллегия:

Сорокина Елена Львовна, канд. пед. наук, доцент (отв. редактор)  
Елинская Янина Алексеевна, директор АНО ДПО «СИППИСР»  
Макарихина Инна Михайловна, канд. пед. наук, PhD (переводчик)  
Одиноква Наталья Александровна, доцент АНО ДПО «СИППИСР»  
Черноусова-Никоорова Татьяна Владимировна, канд. пед. наук (технический редактор)

Рецензенты:

Баликоев Владимир Заурбекович, доктор эконом. наук  
Кузь Наталья Александровна, канд. пед. наук  
Пискун Ольга Юрьевна, канд. психол. наук  
Чухрова Марина Геннадьевна, доктор медицинских наук

Наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (20 октября 2018 г.) / отв. ред. Е.Л. Сорокина. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИППИСР», 2018. – 80 с.  
ISBN 978-5-6041878-2-1

В сборнике представлены теоретические и практические материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Наука и социум», отражающие актуальные проблемы и перспективы развития науки. Конференция организована и проведена АНО ДПО «СИППИСР».

В сборник также включены тезисы докладов участников конференций: «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса. От теории к практике», «Одаренный человек в современной образовательной экосистеме», «Коррекционно-развивающая среда и инклюзивная практика помощи детям с ОВЗ».

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.

УДК 37.0(063)+159.9(063)+34(063)+796(063)  
ББК 74.0я43+88я43+67я43+75я43  
ISBN 978-5-6041878-2-1

© АНО ДПО «СИППИСР», 2018  
© Группа авторов, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

### НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. ПЕДАГОГИКА

<b>Горин С.Г., Фесенко Е.А.</b> КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ КАК ДЕСТРУКТИВНЫЙ ФАКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ	4
<b>Долгополов В.А.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	10
<b>Железнякова О.В.</b> УЧЕТ КОГНИТИВНЫХ АСПЕКТОВ УСТНОЙ ПЕРЕВОДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЯЗЫКОВОГО ВУЗА УСТНОМУ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМУ ПЕРЕВОДУ	14
<b>Кладова И.С.</b> ОБРАЗОВАНИЕ В ИНТЕРЕСАХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ: ПОВЫШЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ	21
<b>Лихтанская О.И., Алимов А.А.</b> ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ КОЛОНИЯХ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ РЕЦИДИВНОЙ ПРЕСТУПНОСТИ	25
<b>Мезенцева А.Э.</b> КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ	29
<b>Скукин Н.К.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРСПЕКТИВ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	33
<b>Сорокина Е.Л., Елинская Я.А.</b> СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	37

### ПСИХОЛОГИЯ

<b>Бетехтин А.В., Провоторова Н.О.</b> ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	40
<b>Браткова В.А., Демидова Л.И.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ И СТИЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ	45
<b>Демидова Л.И.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	48
<b>Козловская Т.Н.</b> ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	52
<b>Орлова Л.Г.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ	55

### ГОСУДАРСТВО И ПРАВО. ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

<b>Русова А.В.</b> КОНФЛИКТ КАК ОСНОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ	59
--	----

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

<b>Ивченко Е.В., Куропатов Ю.М.</b> ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»	62
<b>Сорокина Е.Л., Шишкина Т.И., Смирнова М.А.</b> СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В РЕГБИ НА КОЛЯСКАХ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ	68
<b>Щербатенко М.В.</b> ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	77

## КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ КАК ДЕСТРУКТИВНЫЙ ФАКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ

**Горин Сергей Григорьевич.**

г. Новосибирск, Сибирский университет потребительской кооперации Центросоюза РФ (СибУПК), кандидат исторических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и истории государства и права, info@gem.nsk.ru.

**Фесенко Елена Алексеевна.**

г. Новосибирск, Сибирский университет потребительской кооперации Центросоюза РФ (СибУПК), кандидат социологических наук, доцент кафедры гражданского права, info@gem.nsk.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые критические сюжеты внедрения компетентностного подхода в практику образовательного процесса в высшей школе, а также проблемы реализации компетентностно-ориентированных образовательных стандартов в учебном процессе.

Актуализирована тема оценки качества усвоения учебного материала в рамках компетентностной образовательной модели, а также получения конкретных, объективно оцениваемых результатов формирования необходимых компетенций в ходе преподавания в высшей школе.

Ключевые слова: трансформация образовательного процесса, компетенции, образовательные стандарты, компетентностно-ориентированный подход, критерии оценки, Болонские реформы.

## COMPETENCE-ORIENTED EDUCATIONAL APPROACH AS A DESTRUCTIVE FACTOR OF EDUCATIONAL TRANSFORMATIONS

**Gorin Sergey Grigorievich.**

Novosibirsk, Cand. Sci. (History), Assoc. Prof., the Head of the Chair of Theory and History State and Law, info@gem.nsk.ru.

**Fesenco Elena Alekseevna.**

Novosibirsk, Cand. Sci. (Sociology), Assoc. Prof., the Department of the Civil Law, Siberian University of Consumer Cooperatives, info@gem.nsk.ru.

Abstract. The article considers some of the critical subjects of introducing competence-based approach in the Russian higher education and the problems competence-oriented educational standards implementation.

Theme of the educational material's development quality within the competence educational model is actualized, as well as specific, objectively evaluated results of the necessary competencies in the teaching in higher education are obtained.

Key words: higher professional education, transformation, transitivity, competence, educational standards, competency-based approach, testing, evaluation criteria, Bologna reforms.

Введение. Процесс трансформации высшего образования в постсоветской России и внедрение инокультурного опыта в ходе его модификации вызывает неподдельный интерес как общества в целом, так и научно-педагогического сообщества в особенности. Одним из наиболее проблемных направлений реформирования высшего образования является внедрение компетентностно-ориентированной образовательной модели, отношении к которой, и в российской академической среде, и в европейских университетах далеко не однозначно [1, с.38–42]. В статье на уровне постановки проблемы рассматриваются некоторые критические аспекты внедрения компетентностного подхода в практику образовательного процесса в высшей школе, а также возникающие сложности в реализации компетентностно-ориентированных образовательных стандартов в учебном процессе. В качестве эмпирической базы использованы данные социологических исследований, проведенных среди вузовских преподавателей по различным аспектам профессиональной деятельности, а также многочисленный доступный материал по данной проблеме, широко обсуждаемый в экспертном сообществе.

Постановка проблемы. По мнению опрошенных участников локального образовательного пространства (г. Новосибирск; 3 вуза, 2 образовательных учреждения дополнительного профессионального образования; 84 преподавателя; случайная выборка; опрос, интервьюирование) в условиях текущей «модернизации» российского высшего образования ППС фиксируют усиление ограничений в выборе собственных образовательных технологий. Респонденты отмечают, что это происходит из-за усиления зависимости от образовательных стандартов, которые основаны на компетентностном подходе. При этом настоятельная задача формирования абстрактных, зачастую неудачно сформулированных компетенций в рамках любого учебного курса дезориентирует участников учебного процесса, не приводят «ни к какому результату, кроме методического пенообразования» [2, с.36].

Изучение проблемы, анализ мнений экспертного сообщества, а также деятельности субъектов, включенных в транзитивный процесс внедрения компетентностно-ориентированной модели образования в реальную практику обучения и особенно получение конкретных и объективно оцениваемых результатов, весьма затруднительны по целому ряду причин.

Результаты исследования. Результаты социологического исследования фиксируют, что по мере директивного внедрения компетентностного подхода произошло совершенно предсказуемое появление ангажированных «специалистов-методистов-управленцев» по «формированию» общекультурных и профессиональных компетенций (ОК и ПК) в учебных дисциплинах. Отмечая это, большинство преподавателей, тем не менее, подчеркивают, что они практически не могут получить от них вразумительного логичного и последовательного ответа, каким образом абстрактную и аморфную ОК (зачастую неудачно

сформулированную) “прикрепить” к конкретному предмету, “сформировать” ее, расписать в трех уровнях и особенно “выработать” объективные критерии ее оценки. А сами эти новоявленные “специалисты” даже в области появившихся в последнее время “полидисциплинарных” и “наддисциплинарных” методов обучения затрудняются пояснить, как их использовать для формирования компетенций и их внедрения в конкретный ряд сбалансированных учебных дисциплин и практик, которые вынуждены обеспечивать коллективы, несомненно, компетентных преподавателей любой кафедры.

Авторы в течение ряда лет имели возможность проходить переподготовку и повышение квалификации в ведущих (по мнению министерства) вузах по реализации компетентностного подхода в образовании, участвовать в разнообразных конференциях и дискуссиях по проблеме. В ходе полемики даже наши явные (истинно убежденные в правильности подхода, а не ангажированные) и подготовленные оппоненты соглашались с утверждениями, что формулировки общекультурных компетенций, мягко говоря, неудачны и абстрактны, а методы их оценки непродуманны и неэффективны; в рамках общей дискуссии большинство сторонников компетентностной модели выглядели, на наш взгляд, содержательно и методологически уязвимыми. Заметим в пользу нашей точки зрения, что количество таких конференций и, соответственно, обсуждений проблемы в последнее время значительно сократилось. И это не случайно, хотя “регулятор” продолжает настойчиво требовать внедрение данного подхода в практику учебного процесса.

По мнению известных экспертов, настаивая на внедрении компетентностного подхода по инокультурным шаблонам, абсолютизируя его и игнорируя традиционные, проверенные временем методы обучения, “регулятор” демонстрирует собственную некомпетентность, что приводит не только к формализации обучения, но и к тотальному снижению его качества. При этом, игнорируется, что компетентностно-ориентированная образовательная модель изначально у оригинальных авторов, а не ангажированных интерпретаторов, предполагала некоторый пошаговый ход приобретения определенных навыков (компетенций) для практической их реализации в конкретном производстве и она для всесторонне и профессионально подготовленного специалиста с высшим образованием является лишь частью (и не самой главной) его социальной и профессиональной адаптации. Весь полный набор необходимых компетенций успешно и быстро приобретается выпускником уже на конкретном производстве, если он прошел фундаментально теоретическую подготовку и практику в высшем учебном заведении. При необходимости они так же успешно видоизменяются и переформируются, приобретаются новые компетенции, если этого требуют производственные изменения [3, с.69].

Результаты социологических опросов показывают, что преподавательское сообщество в большинстве своем не разделяет позицию преувеличения значения компетентностно-ориентированного подхода, который ограничивает профессию в выборе собственных образовательных технологий, ввергая в полную зависимость от образовательных стандартов. Вместе с тем, если мы, исходя из требований насаждаемых инокультурных образовательных инноваций, берем за

основу современную западную (англосаксонскую) модель, то, как минимум, должны обеспечить свободный выбор и некоторую самостоятельность индивидуальных образовательных технологий, хотя бы ведущих в своей области профессоров. Это вполне в формате современных требований реформирования высшего образования и не противоречит министерским трендам [4]. Налицо очередной парадокс в этом сегменте модернизации современного образовательного процесса, хотя сохраняется ощущение, что в самое ближайшее время положение исправится и здравый смысл возобладает. Наряду с компетентностным подходом, документально возобновится, должное внимание к традиционным формам преподавания (в гумбольдтовских университетских традициях), которые, кстати, прочно сохраняются в практике обучения студентов у опытных преподавателей, несмотря ни на что. Это, на наш взгляд, вполне соответствует и принципам “цифровой педагогики”, и внедрению современных дистанционных форм обучения, которые не абстрактно, а всецело зависят от личности и профессионализма преподавателя, как субъекта онлайн образовательных технологий.

Результаты социологических исследований в преподавательской среде показывают, что профессорско-преподавательский корпус, не успев в полной мере адаптироваться к компетентностно-ориентированным Федеральным государственным образовательным стандартам 3-го поколения (ФГОС-3) и ФГОС-3 (+), в 2016–2018 гг. проделав огромную работу по переработке рабочих программ (РПД) и учебно-методических комплексов дисциплин (УМКД), столкнулся с появлением новых скороспелых проектов. На их взгляд, те недостатки, которые имели место во всех модификациях ФГОС-3, в частности по поводу неудачных, абстрактных формулировок компетенций, “размытых” критериев их оценки, сохранились и в новых образовательных стандартах, только их количество увеличилось. Заметим в тему, что при внедрении компетентностного подхода тенденцию снижения качества подготовки выпускников высшей школы преодолеть не удалось, а преподаватели столкнулись с серьезной перегрузкой.

Как показывают результаты социологических исследований и мнения значительной части экспертного сообщества, в этих условиях ведущие профессора и рядовые преподаватели, не всегда понимают особый смысл реформационных процессов, основанных на внедрении компетентностно-ориентированных образовательных стандартов, особенно нелепость и скорость их трансформации, но это не смущает их авторов (которые, кстати, остаются анонимными). Иначе они могли бы, как минимум, еще несколько лет назад вынести на широкое обсуждение в академической среде основные положения модификации этого сегмента образовательных реформ. Но для них альтернативное мнение не важно, они не доверяют широкому экспертному сообществу, хотя рассматривают их в качестве исполнителей.

Как отмечает один из ведущих сибирских экспертов доктор философских наук О.А. Донских, мнение которого мы разделяем, решения «регулятора» объявляются на заседаниях соответствующих учебно-методических объединений, в которых решающую роль играют чиновники от образования разного уровня.

При этом “выстраивается бюрократическая система контроля качества, за которую отвечают люди, в большинстве своем совершенно не имеющие представления о том, что такое качественное образование, и сводящие критерии его оценки к липовым цифрам и примитивным тестам. Примитивным, потому, что для многих дисциплин (особенно гуманитарного профиля) тестирование является профанацией” [4, с. 8, 11]. Проблема с «макро» уровня эксплицируется на уровень конкретных вуза, кафедры и, соответственно, учебного процесса. Можно предположить, что в этих условиях сложившаяся ситуация явно не способствует повышению качества подготовки студентов, продуктивности и эффективности всего учебного процесса. “Компетентностные” РПД “живут своей жизнью”, а реальный учебный процесс – своей. Абсолютное большинство респондентов отмечают, что такие учебные программы совершенно не сопряжены с реальной образовательной практикой. Возникает вопрос, насколько это реформирование необходимо, если не приносит позитивных результатов?

Что касается темпов реализации Болонских принципов в целом, как свидетельствуют результаты социологических исследований среди преподавателей, внимание к этому вопросу снижается из года в год. По данным 2014 г. в разделе “Болонское содружество: итоги десятилетия” статьи “Трансформация образовательной системы и социальный субъект” мы приводили данные Координационного совета УМО и НМС высшей школы, где указано, что серьезные публикации по проблеме “болонизации” единичны (а в последнее время просто отсутствуют) и анализировали причины этой тенденции [6, с.20–22]. После вступления в действие последних федеральных законодательных актов о реформах в образовании, фундаментальных аналитических публикаций по болонской проблеме не появилось. По мнению большинства экспертов, сегодня очевидно, что фактически Болонская реформа в России провалилась, ибо российская высшая школа обладает другой анатомией, отличной от анатомии западных университетов, поэтому попытки реформировать ее на основе зарубежных рецептов обречены на неудачу, а трансформировать наши университеты по образу и подобию западных требует немало времени и средств и вряд ли целесообразно.

Выводы. Процесс реформирования российского высшего образования системно затянулся, но, несмотря на имеющиеся видимые противоречия и деструктивные тенденции, на наш взгляд, есть оптимально выбранные векторы многотрудной деятельности по оптимизации образовательной системы: многого стоят, например, необходимые усилия по сокращению неэффективных филиалов вузов и непрофильных отделений, разросшегося среднего административно-управленческого аппарата или борьба с элементами коррупции и формализма в сфере аттестации научно-педагогических кадров, а также, проявлениями научного протекционизма. Но это тема отдельного исследования.

Образовательные эксперименты (а мы склонны считать таковым директивное внедрение компетентностно-ориентированной модели в практику современного высшего образования) в формате переходных процессов только тогда оправданы, когда могут принести позитивный эффект. Объективные трудности и деструктивные единичные действия не должны нарушать в целом

позитивную направленность преобразований. Зависимое или независимое от выбранных направлений оптимизации образовательное пространство объективно будет развиваться в любых условиях. Состояние, деятельность и политическая воля субъектов этого развития и изменений, на наш взгляд, имеют институциональные признаки, что может обеспечить инновационное движение вперед.

Библиографический список:

1. Gorin S.G. Introducing competency based approach in the Russian higher education: arguments for and against // *News of Science and Education*. 2014. № 6. P. 38–42.
2. Донских О.А. Дело о компетентностном подходе // *Высшее образование в России*. 2013. № 5. С. 36–45.
3. Горин С.Г. Зарплаты преподавателей вузов, гранты и научный протекционизм: постнеклассический подход // *Высшее образование в России*. 2017. № 6 (213). С.68–75.
4. Горин С.Г. Компетентностная модель образования и академическая свобода: проблема выбора индивидуальных образовательных технологий // *Идеи и идеалы*. – 2014. – № 3(21). – Т.1. – С.116–125.
5. Донских О.А. Деградация. Размышления об образовании и его месте в нашей культуре. – М., 2013. – С. 8, 11.
6. Горин С.Г. Трансформация образовательной системы и социальный субъект // *Профессиональное образование в современном мире*. – 2014. – № 2(13). – С. 12–24.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Долгополов Виктор Андреевич.**

г. Новосибирск, Новосибирский государственный университет экономики и управления (НИНХ), v.a.dolgoplov@edu.nsuem.ru.

Аннотация. В статье раскрываются вопросы двигательной активности студентов вузов. Предлагаются рекомендации по активизации двигательной активности студентов как самостоятельно, так и в рамках занятий по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, элективные дисциплины.

## **STUDENTS' PHYSICAL DEVELOPMENT WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY**

**Dolgoplov Victor Andreevich.**

Novosibirsk, Novosibirsk state University of Economics and management (NINH), v.a.dolgoplov@edu.nsuem.ru.

Abstract. Issues of students' motive activity of higher education institutions are revealed in the article. Recommendations for enhancing motional activity of students to the teachers are proposed.

Key words: physical education, physical activity, elective discipline.

На сегодняшний день студенты обладают совершенно разным уровнем физического развития и состоянием здоровья. Представленное утверждение подчеркивает актуальность работы обусловленное тем, что разный уровень физического развития сильно усложняет организацию физического воспитания у студентов в связи с невозможностью проведения стандартных занятий в рамках образовательного процесса.

Отметим, что здоровье человека и двигательная активность находятся в тесной взаимосвязи. Структура двигательной активности студентов имеет иерархический характер и включает в себя четыре относительно самостоятельные уровня, которые отличаются характером двигательных режимов. Каждый уровень может трансформироваться в вышестоящий благодаря увеличению количества составляющих его элементов [1, 2, 3, 4].

Верхний уровень представляет собой двигательную пассивность. Суммарное количество суточных локомоций (вид двигательной деятельности, связанный с активным перемещением в пространстве), являющихся обычной двигательной активностью, полностью обусловлено повседневной бытовой и учебной деятельностью студентов, где отсутствуют элементы самостоятельной

физической активности. Это состояние соответствует «низкому уровню двигательной активности» в принятой классификации.

Укажем, что низкому уровню двигательной активности соответствуют студенты, освобожденные от занятий физической культуры по состоянию здоровья и студенты-магистратуры, для которых занятия не предусмотрены учебным планом.

Второй уровень обусловлен наличием локомоций, обусловленных наличием активности на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», помимо тех, которые возникают в повседневной жизни.

Третий уровень двигательной активности студентов включает в себя предыдущие два вида и самостоятельные занятия, в том числе в спортивных секциях, участие в спортивных мероприятиях. Но на сегодняшний день в студенческих спортивных секциях занимаются 7,8% девушек и 24% юношей.

Четвертый уровень, самый высокий в рамках базовой физической культуры, включает в себя все предыдущие уровни и профессиональное занятие спортом [5].

Известно, что профессиональные занятия спортом не гарантируют укрепления здоровья и это означает, что перспективным для студентов может оказаться идея ориентации на вышеуказанные массовые спортивные разряды двигательной активности. При чем, для студентов с низким уровнем физического состояния достаточно будет двигательной активности спортсменов третьего разряда, с более высоким – не выше второго. Для остальных, промежуточных уровней, показатель двигательной активности должен варьироваться в пределах между этими разрядами.

Построение модели режима двигательной активности представлено уравнением с множеством неизвестных, решая которое, нужно пойти на некоторые упрощения, приняв ряд предварительных условий. Ограничимся женским контингентом первого курса и будем брать в расчет, что двигательная активность малоактивных студенток, не занимающихся спортом, соответствует расходу энергии около 1000 ккал в сутки, а у активных, которые на занятия спортом затрачивают 1,3–1,8 часа в день – 1500 ккал в сутки. Разделим суммарную величину двигательной активности первых на две равные, одна из которых образована бытовым уровнем локомоций и остается постоянной в течение всего времени обучения, а другая образована организованными формами двигательной активности. Тогда энергетические расходы на целенаправленную деятельность за годы обучения должны возрасти вдвое, и составлять около 1000 ккал в сутки. Решение этой задачи требует не столько временных затрат, а сколько рационального использования энергозатрат путем повышения обязательных и самостоятельных занятий.

Основная идея здесь заключается в том, что потенциал, которым располагает урочная форма занятий, позволяет за счет повышения регулярности повысить расход энергии до 420 ккал. Это значит, что для обеспечения минимального уровня двигательной активности с энергетическим расходом в 300-500 ккал/сутки студентам необходимы пятиразовые занятия физической

культурой в неделю. Но, на сегодняшний день ни одна учебная программа университета не будет реализовать этой потребности, поэтому норма двигательной активности может быть достигнута лишь самостоятельными занятиями.

Проводя серию экспериментов, где в качестве испытуемых были студентки первого курса (в каждом случае  $n > 100$ ), была определена реакция сердечнососудистой системы, опираясь на показатели частоты сердечных сокращений от видов различной физической активности, которая наиболее логично вписывалась в учебный ритм студентов. Затем по средним величинам были рассчитаны исходные уровни энергозатрат организма (MR) при этих видах нагрузки.

Дальнейшие расчеты, основанные на вышеописанных материалах, показали, что при предполагаемом режиме двигательной активности студенты могут выйти на уровень спортсменов III разряда уже к концу второго курса, но суммарные временные затраты уже будут приближаться к максимуму (1,66 ч/сутки).

Эти показатели могут прогнозировать то, что к окончанию университета достижение заданной нагрузки в объеме 1000 ккал, ориентированной на самостоятельную двигательную активность, будет выполняться посредством интенсификации выполняемой работы, которая обусловлена возросшим уровнем тренированности за предыдущие годы.

Следовательно, преподавателям физического воспитания и спорта необходимо ориентироваться на индивидуальные характеристики студентов относительно уровня двигательной активности и вести занятия, разделив студентов по этим уровням, интенсифицируя таким образом развитие физической активности [6,7].

К таким формам занятия необходимо отнести элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Отметим, что в НГУЭиУ на сегодняшний день реализуются следующие направления элективных дисциплин, позволяющие активизировать двигательную активность студентов на занятиях. Подчеркнем, что на кафедре физического воспитания и спорта представлены 4 модуля: общефизическая подготовка (которая включает: фитнес, самбо, спортивные игры), атлетическая гимнастика, плавание и легкая атлетика. Кроме того, в рамках дальнейшего совершенствования физического развития педагогическим работникам целесообразно разработать план домашних тренировок для студентов каждого уровня, чтобы они могли выполнить недельную норму физических нагрузок, поскольку отведенные образовательными нормами часы на физическое воспитание студентов внутри вуза является недостаточным.

#### Библиографический список:

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2001. – 174 с.

2. Киселев В.И. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов / В.Н. Беляева, П.Х. Шарапова, В.П. Куликов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №6. – С. 21–23.
3. Каташинская Л.И. Оценка функционального состояния организма школьников методом вариационной кардиоинтервалометрии / Л.И. Каташинская, Л.В. Губанова // Современные проблемы науки и образования. - 2014. – №5. – URL: <http://www.science-education.ru/119-14520> (дата обращения: 10.11.2017).
4. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – №1 (46). – Т.2. – С. 100–103.
5. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
6. Шулаков А.В. Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2018. –Ч. 2. – С. 23–27.
7. Щербатенко М.В. О важности физического воспитания в подготовке к будущей профессии (на примере занятия плаванием) // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2018 – Ч 2. – С. 53–57.

**УЧЕТ КОГНИТИВНЫХ АСПЕКТОВ  
УСТНОЙ ПЕРЕВОДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЯЗЫКОВОГО ВУЗА  
УСТНОМУ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМУ ПЕРЕВОДУ**

**Железнякова Ольга Викторовна.**

Беларусь, Минск, учреждение образования «Минский государственный лингвистический университет», заведующий кафедрой современных технологий перевода, 28olga02@mail.ru.

Аннотация. В настоящее время целью преподавания иностранных языков в языковом вузе, определяемой социальным заказом общества, является развитие способности и готовности обучаемых к межъязыковой и межкультурной коммуникации в различных сферах деятельности. Возрастание значимости владения будущими специалистами устным переводом обуславливает необходимость совершенствования качества подготовки переводчиков с учетом актуальных методических подходов. В статье рассматривается целесообразность учета когнитивных аспектов устной переводческой деятельности в процессе обучения студентов старших курсов языкового вуза. Такой подход позволяет моделировать на занятиях разные виды переводческих ситуаций и обеспечивает готовность будущих переводчиков к осуществлению устного перевода в реальных условиях межкультурной коммуникации.

Ключевые слова: устный последовательный перевод, когнитивная деятельность, переводческая компетенция, коммуникативно-когнитивный подход.

**COGNITIVE ASPECTS OF INTERPRETING ACTIVITY AND THEIR ROLE  
IN TEACHING CONSECUTIVE INTERPRETING TO STUDENTS IN  
LINGUISTIC UNIVERSITIES**

**Zheleznyakova Olga Viktorovna.**

Belarus, Minsk, Minsk State Linguistic University, Head of the Department of Modern Translation Techniques, 28olga02@mail.ru.

Abstract. The article considers the necessity to apply the communicative and cognitive approach to teaching consecutive interpreting to students in different kinds of linguistic educational establishments. The necessity to use modern up-to-date methodology to intensify the teaching process is being pointed out. Efficiency of the worked out methodology for teaching translation to students in the conditions modeled has been proved as a real one.

Key words: consecutive interpreting, cognitive activity, interpreting skills, psychological phases, cognitive approach.

В настоящее время курс обучения устному последовательному переводу

(УПП) в языковом вузе предусматривает усвоение студентами основных закономерностей переводческой деятельности как вида межкультурной коммуникации, знание требований, предъявляемых к качеству выполненного перевода, умение выявлять переводческие трудности и преодолевать их в конкретных условиях [5, с. 23–34]. В качестве стратегической цели выступает формирование переводческой компетенции, предусматривающей овладение знаниями и умениями, необходимыми для успешной профессиональной деятельности, и опытом их применения. По окончании обучения студенты должны уметь выполнять последовательный перевод в различных переводческих ситуациях, в том числе с использованием переводческой скорописи, осуществлять анализ выполненного перевода и определять степень его семантической, структурной и стилистической адекватности.

В условиях новой парадигмы языкового образования обучение УПП, на наш взгляд, может осуществляться наиболее эффективно в рамках коммуникативно-когнитивного подхода. Данный подход позволяет учитывать специфику обучения иностранному языку в целом и переводческой деятельности, в частности, и основывается на положениях общей психологии о единстве сознания и деятельности [3, с. 119] и когнитивной психологии о взаимодействии когнитивных и коммуникативных факторов при речевосприятии и речепорождении [6, с. 364].

Поскольку деятельность УПП определяется установкой на быстрое осознание, извлечение и обработку информации, содержащейся в исходном высказывании, и последующую передачу ее на языке перевода, использование коммуникативно-когнитивного подхода в обучении УПП даст возможность учитывать когнитивные аспекты деятельности устного последовательного перевода, которые предполагают: 1) репрезентацию воспринятых на исходном языке фрагментов текста в виде связного целого; 2) компрессию смысла исходного текста; 3) создание нового текста на языке перевода посредством декомпрессии [11, с. 366].

В процессе приема информации переводчик осуществляет членение поверхностной структуры речи, в результате чего в исходном тексте выявляется несколько пропозиций, часть из которых присутствуют в поверхностной структуре, а другие выводятся из контекста или фоновых знаний и содержатся в долгосрочной памяти. В результате семантической переработки в кратковременной (оперативной) памяти эти структуры соотносятся с уже переработанной информацией. Если между ними возникают смысловые связи, они поступают сначала в кратковременную, а затем – в долговременную память. Если же корреляция отсутствует, переводчик обращается к долговременной памяти в поисках связующих структур или для извлечения аналогичной информации. В результате, помимо семантических образов отдельных предложений (микроструктур), в памяти переводчика возникают семантические образы более широкой переводческой ситуации (макроструктуры), благодаря применению правил переработки информации. К числу таких правил, которыми должны овладеть будущие переводчики, можно отнести удаление несущественной или незначимой информации, генерализацию смысла

воспринятого фрагмента, смысловое развитие высказывания говорящего при восприятии и обработке информации исходного текста. При воспроизведении текста на другом языке процесс переработки информации протекает в обратном порядке: от удаления несущественной для передачи основного смысла информации к добавлению информации, расширяющей контекст переводческой ситуации, и от генерализации смысла исходного текста к построению конкретного высказывания на языке перевода [11, с. 382].

С учетом сказанного выше мы можем сделать вывод, что коммуникативно-когнитивный подход дает возможность организовать обучение УПП на основе осмысления этого вида речевой деятельности во всей его многоплановости и сложности, а именно: осуществлять планирование, реализацию и анализ переводческих действий в процессе осуществления устного последовательного перевода.

Коммуникативная направленность обучения УПП обусловлена спецификой устной переводческой деятельности, которая, прежде всего, состоит в том, что переводчик призван выполнять «важнейшую социальную функцию посредника между разноязычными и разнокультурными социальными общностями (или отдельными их представителями)» [8, с. 7]. В обучении УПП учитываются следующие методические положения, характерные для коммуникативного овладения иностранным языком: функциональность, ситуативность, индивидуализация и новизна [1, с. 16; 10, с. 44].

Функциональность в обучении УПП реализуется посредством учета особенностей функционирования данного вида речевой деятельности. С одной стороны, переводчик должен уметь быстро определять и адекватно интерпретировать структурно-композиционные, коммуникативно-функциональные и языковые особенности исходного текста, с тем, чтобы произвести отбор и зафиксировать письменно наиболее важную информацию, подлежащую переводу. В то же время, являясь посредником между представителями разных лингвокультурных сообществ, он должен мгновенно находить соответствия лексическим единицам и грамматическим структурам исходного текста. В этой связи будущим переводчикам важно располагать большим объемом языковых и речевых средств, позволяющих реализовать ту или иную речевую функцию. В частности, имеется в виду знание синонимических рядов, лексико-семантических групп, различных эквивалентов, имеющих особенности употребления в разных контекстах и стилях речи. Обучение УПП предполагает также овладение определенным репертуаром речевых клише, позволяющих выразить ту или иную функцию речевого этикета. В данном случае имеется в виду владение переводчиком набором готовых фраз и речевых штампов («цветов»): формулы приветствия, прощания, открытия и закрытия мероприятия, выражения благодарности, поздравления, официальные тосты и т.д. Эти знания помогут переводчику выиграть время для оформления высказывания, заполнить возникшую паузу, переформулировать сказанное другими средствами, развить мысль говорящего и др.

Поскольку в УПП задействованы одновременно разные виды деятельности, функциональность предполагает также учет в структуре УПП особенностей таких

видов речевой деятельности, как аудирования и говорения, а также, в определенной степени, письма и чтения. В процессе аудирования, важным является прогнозирование, с одной стороны, дальнейшего развития смысла исходного высказывания и, с другой стороны, языковых и речевых средств, используемых говорящим. На основе прогнозирования переводчик выделяет те смысловые блоки, которые должны быть переданы средствами языка перевода и определяет информацию, которая не является релевантной для передачи смысла и может опускаться [9, с. 13]. Переводчик также должен принимать во внимание индивидуально-психологические характеристики говорящего, которые во многом затрудняют понимание смысла текста, а также адекватно интерпретировать особенности его неречевого поведения.

Значимость письма при осуществлении УПП заключается в том, что переводчик должен уметь кодировать выделенные им смысловые блоки и логические связи между ними с помощью символов переводческой записи. Такая символьная запись не зависит от исходного языка и языка перевода, представляя собой программу, опираясь на которую, переводчик формулирует высказывание на языке перевода. С этой целью переводчик осуществляет чтение своей записи, а точнее, быстро просматривает все логико-смысловые блоки для правильного декодирования зафиксированной информации сразу на языке перевода [7, с. 15]. Для этого целесообразно предлагать студентам упражнения на расширение горизонтального и вертикального полей зрения.

Наконец, специфика говорения при УПП определяется тем, что оно носит дискретный характер. В этой связи переводчику необходим развитый механизм упреждающего синтеза, поскольку он формулирует каждое последующее высказывание с учетом уже созданной логико-смысловой цепочки исходного высказывания говорящего. При этом переводчик должен не только формулировать мысль на языке перевода, но и «подстраивать» свою речь под речь говорящего, в первую очередь, в отношении темпа и продолжительности говорения.

Ситуативность в обучении УПП проявляется как в отношении отбора ситуаций, типичных для различных сфер переводческой деятельности: производственной деятельности человека, бытовых отношений, общественно-политической деятельности и др., так и в отношении организации учебного процесса.

В процессе обучения последовательному переводу реализуется и принцип индивидуализации. Прежде всего, необходимо совершенствовать индивидуальные психологические качества переводчика, способствующие успешному осуществлению данного вида речевой деятельности. Речь идет о таких качествах, как быстрота реакции, объем слуховой и зрительной памяти, устойчивость внимания, степень эмоциональности и др. Так, студентам, обладающим недостаточным объемом памяти, целесообразно предлагать задания, которые позволяют постепенно увеличить объем, в первую очередь, кратковременной памяти, что позволит им сокращать временной интервал между восприятием исходного текста и передачей его смысла в языке перевода (у опытных переводчиков этот интервал составляет не более 1,5 секунд). Что

касается внимания, необходимо совершенствовать его распределение на решение одновременно нескольких переводческих задач, в частности: восприятие и понимание общей идеи исходного высказывания, переключение на другой языковой код, оформление высказывания на языке перевода и др. Этому способствуют конкретные задания, которые позволяют тренировать также интенсивность и устойчивость внимания.

Важно совершенствовать и такие качества переводчика, как устойчивость к интенсивным нагрузкам, физическому и умственному напряжению, способность быстро восстанавливаться после стрессовой ситуации и др. Это осуществляется, прежде всего, за счет смены нагрузки на слуховой и зрительный анализаторы и находит свое отражение в предлагаемых студентам упражнениях для формирования навыков УПП. Например, упражнения на расширение объема кратковременной памяти чередуются с упражнениями, направленными на тренировку механизма вероятностного прогнозирования, внимания и переключения, а также на быстрый подбор эквивалентов в языке перевода. Кроме того, обучаемые знакомятся с возможными вариантами аутотренинга и эффективными техниками регулирования речевого дыхания, которые помогают переводчику быстрее восстановить работоспособность. Профессиональные качества переводчика совершенствуются также в процессе ролевых игр, проводимых на основе видеоматериалов. Ролевые игры позволяют создать установку на преодоление трудностей, которые могут встретиться переводчику в реальной деятельности.

Учебный материал, используемый для обучения УПП, должен характеризоваться новизной и информативностью. Здесь предполагается варьирование видов переводческих ситуаций, изменение факторов и условий переводческой деятельности, характера взаимоотношений и особенностей коммуникантов, предмета обсуждения и т.д. В силу сказанного для организации процесса обучения УПП отбираются образцы устной разноязычной коммуникации, демонстрирующие различные аспекты переводческой деятельности. Речь идет о подборе видеоматериалов, печатных и аудитивных текстов, предлагаемых на разных носителях, что обеспечивает аутентичность и новизну учебного материала, его приближенность к реальным условиям устной переводческой деятельности. Новизна затрагивает также формы взаимодействия обучаемых (предусмотрены фронтальная и индивидуальная, групповая и парная формы работы).

Как указывает И.И. Халеева, важной целью подготовки будущих переводчиков является формирование у обучаемых способности осмысливать картины мира иного социокультурного сообщества. «Успешная профессиональная деятельность переводчика как посредника между двумя социумами и культурами будет успешной лишь в том случае, если он способен не просто лингвистически декодировать услышанный текст, но и оперативно подключать знания и представления о мире инофонной речевой общности» [8, с. 14]. В этой связи обучение УПП должно осуществляться с учетом когнитивных аспектов устной переводческой деятельности, предполагающих использование знаний о мире в процессе осуществления таких мыслительных действий, как

категоризация, анализ, синтез, обобщение и др. В когнитивной теории к числу знаний о мире относят энциклопедические и процедурные знания [2, с. 28–29].

Особую значимость в обучении УПП имеют энциклопедические (фоновые) знания, которыми располагают коммуниканты. Так, необходимыми для успешного осуществления устной переводческой деятельности являются фоновые знания, приобретенные переводчиком в результате его социального опыта, знания о ценностных ориентациях говорящего, а также знания из различных сфер деятельности, в том числе, профессиональной, общественной и др. Они включают также знания о различных лингвистических и экстралингвистических факторах переводческой ситуации, которые обуславливают выбор переводческого решения. Применительно к условиям конкретной переводческой ситуации важными являются процедурные знания, связанные со стратегией действий переводчика в ходе решения переводческой задачи. Осуществление УПП предполагает необходимость категоризации и генерализации языковых явлений, группировки их в определенные схемы [11, с. 372], в связи с чем важной задачей является формирование у будущих переводчиков знаний, позволяющих воспринимать и адекватно интерпретировать исходный текст, выбирать адекватную переводческую стратегию и осуществлять быстрый поиск соответствующих лексических и грамматических единиц в процессе УПП. В случае затруднений, связанных с выбором переводческих эквивалентов, процедурные знания позволяют переводчику прибегнуть к другой переводческой стратегии, воспользоваться такими способами решения переводческой задачи, как: описание, переформулирование, обобщение и генерализация с тем, чтобы наиболее точно передать смысл исходного текста.

Эти знания после поступления в сознание индивида проходят определенную обработку и становятся частью его памяти [8, с. 17]. В этой связи важно отметить необходимость наличия в сознании переводчика различных сценариев (фреймов) переводческой ситуации. Всякая конкретная переводческая ситуация ассоциируется у переводчика с уже известным сценарием, хранящимся в его памяти. В случае отсутствия в памяти подходящего сценария, переводчик опирается на свои процедурные знания и, прибегая к аналогии, производит необходимую корректировку [4, с. 57].

Что касается знаний о неречевом поведении переводчика (протокольные знания), в первую очередь, он должен владеть нормами проксемики. Так, если переводчик работает сидя, он располагается с внешней стороны воображаемой линии, связывающей коммуникантов, как бы на вершине треугольника. Если переводчик обслуживает только одного участника, он должен сидеть или стоять рядом с ним, не закрывая его от другой аудитории. Переводчик не должен использовать паралингвистические средства (мимику и жесты), а также эмоциональные средства, в частности интонацию, даже если речь говорящего отличается чрезмерной эмоциональностью. Некоторое исключение из этого правила делается только в случае устного перевода политического выступления (например, предвыборной агитации) и проповеди. В остальных случаях переводчик должен придерживаться нейтрального поведения и передавать только смысл исходного высказывания, поскольку эмоциональную составляющую

аудитория воспринимает из поведения говорящего.

Таким образом, использование коммуникативно-когнитивного подхода способствует оптимизации обучения студентов языкового вуза последовательному переводу в условиях, приближенных к реальной межкультурной коммуникации, а также развитию индивидуально-психологических качеств переводчиков, обеспечивая, тем самым, высокий уровень их профессиональной деятельности и конкурентоспособность на рынке труда.

#### Библиографический список:

1. Гальскова Н.Д. Теория обучения иностранным языкам: Лингводидактика и методика: Учебное пособие для студентов лингвистических университетов и факультетов иностранных языков высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
2. Краткий словарь когнитивных терминов / редкол.: Е.С. Кубрякова, В.З. Демьянков, Ю.Г. Панкрац [и др.]. – М.: МГУ, 1996. – 220 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
4. Маркова Л.Ф. Когнитивная идентификация речевого жанра: дис. ... канд. филолог. наук. – Краснодар, 2003. – 149 с.
5. Образовательный стандарт. Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-21 06 01-02 Современные иностранные языки (перевод) : ОСРБ 1-21 06 01-02 – 2008. – Введ. 12.06.2008. – Минск: М-во образования Республики Беларусь, 2008. – 49 с.
6. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. – М., 1996. – 600 с.
7. Улитина С.Г. Формирование структурно-композиционных навыков иноязычного профессионально-ориентированного чтения у переводчиков в условиях деловой коммуникации (деловой английский язык): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1999. – 20 с.
8. Халеева И.И. Основы теории обучения пониманию иноязычной речи (подготовка переводчиков): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1990. – 32 с.
9. Цуциева М.Г. Обучение военных врачей устному двустороннему переводу в ситуациях выполнения профессиональной деятельности (на материале немецкого языка): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – С.-Пб., 2006. – 26 с.
10. Gile D. Methodological Aspects of Research // Bridging the Gap: Empirical Research in Simultaneous Interpretation. – [Ed. : S. Lambert, B. Moser-Mercer]. – Amsterdam-Philadelphia: Benjamins, 1994. – P. 39–55.
11. Kintsch W., Van Dijk T.A. Toward a model for text comprehension and production // Psychological Review. – Arlington. – American Psychological Association, 1978. – Vol. 85. – P. 363–394.

## **ОБРАЗОВАНИЕ В ИНТЕРЕСАХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ: ПОВЫШЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**Кладова Ирина Сергеевна.**

Город Новосибирск, МБОУ «Лицей № 159», учитель-логопед,  
mojklad@mail.ru.

Аннотация. На данном этапе образование рассматривается как важнейший экономический ресурс, обеспечивающий успешную самореализацию, социальную мобильность и материальное благосостояние человека в современном мире. ОУР позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья приобретать знания, навыки и ценности, которые расширяют их права и возможности для внесения вклада в устойчивое развитие и принятия компетентных решений. В статье рассмотрены требования к созданию в образовательных учреждениях условий для реализации транспредметной методической системы с целью устойчивого развития для детей с ОВЗ.

Ключевые слова: доступное образование, инклюзивное образование, устойчивое развитие, дети с ОВЗ.

## **EDUCATION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT: IMPROVING ACCESS TO EDUCATION FOR CHILDREN WITH DISABILITIES**

**Kladova Irina Sergeevna.**

Novosibirsk, MBEE "School № 159" teacher-speech therapist, mojklad@mail.ru.

Abstract. At this stage, education is considered as the most important economic resource for successful self-realization, social mobility and material well-being in the modern world. ESD enables children with disabilities to acquire knowledge, skills and values that empower them to contribute to sustainable development and make informed decisions. What conditions should be created in educational institutions for children with disabilities to implement a TRANS-subject methodological system for sustainable development?

Key words: accessible education, inclusive education, sustainable development, children with disabilities.

Доступное образование – одна из важнейших задач государственной политики в области образования.

Проблемы доступности образования волнуют почти все российское общество. Эти проблемы обсуждаются не только на государственном уровне чиновниками в области образования, но педагогами и родителями. На данном этапе образование рассматривается как важнейший экономический ресурс, обеспечивающий успешную самореализацию, социальную мобильность и материальное благосостояние человека в современном мире [3]. При этом

требования, которые предъявлялись и предъявляются к желающим получить образование не всегда одинаковы, что создает проблему неравенства, связанную с доступностью образования, также его качества для людей различного социально-экономического статуса, национальности, пола, физических способностей и ограниченных возможностей здоровья.

Развитие доступного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья в целях достижения устойчивого развития обсуждается во всем мире на протяжении нескольких лет. Образование для устойчивого развития позволяет каждому человеку приобретать знания, навыки и ценности, которые расширяют его права и возможности для внесения вклада в устойчивое развитие и принятия компетентных решений.

Основными условиями образования в интересах устойчивого развития являются реализация региональных проектов, система оценки качества образования, формирование специализированных классов для одаренных детей, пилотные площадки инклюзивного образования в общеобразовательных школах, создание ресурсных классов, разработка индивидуальных программ для детей с ОВЗ, в которую обязательно должны быть вовлечены их родители.

Федеральные государственные стандарты общего образования явились важным шагом в реализации задач Стратегии Европейской Экономической Комиссии ООН по образованию для устойчивого развития. В сентябре 2016 года вступили в силу Федеральные государственные образовательные стандарты для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основное внимание в ФГОС уделяется не только познавательному, но и личностному, общекультурному развитию учащихся на основе культурно-исторического подхода отечественной научной школы. Школа, ориентированная на передачу учащимся «прочных знаний на всю жизнь», в условиях перехода к постиндустриальному обществу приобретает социокультурную ориентацию на развитие «умения учиться» и «переучиваться в течение всей жизни» [3, с. 2–7]. Это созвучно цели образования для устойчивого развития – «образование через всю жизнь». Для общеобразовательной школы разработана транспредметная методическая система для устойчивого развития, предусматривающая взаимодействие учебных предметов по принципу природного аналога функциональной системы.

В рамках образовательного аспекта можно сформулировать определение детей с ОВЗ. Дети с ОВЗ – это дети, у которых наблюдается нарушение психофизического развития (речи, зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта), и им чаще всего требуется специальное корректирующее обучение и воспитание.

Что же подразумевает под собой специальное образование? Под специальным образованием понимают процесс обучения и воспитания лиц с особенностями психофизического развития, осуществляемый в различных образовательных структурах и обеспечивающий их общее и профессиональное образование, коррекционные услуги, социальную адаптацию и интеграцию в общество [4]. То есть, это «особые дети», которым необходимы специальные условия, специальные педагоги, специальные школы. Инклюзивное же

образование предполагает изменение образовательной системы, а не самого ребенка. Инклюзивное образование – процесс развития образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями.

Какие же условия требуется создать в образовательных учреждениях для детей с ОВЗ?

Они должны гарантировать следующие возможности:

1. Достижение запланированных результатов в отношении освоения всеми обучающимися основной образовательной программы начального и основного общего образования.
2. Применение как обычных, так и специфических оценочных шкал академических достижений для детей, имеющих ОВЗ, которые соответствуют их образовательным потребностям.
3. Индивидуализация образовательного процесса в процессе обучения детей с ОВЗ
4. Выявление и развитие способностей детей с ОВЗ посредством дополнительного образования: секции, кружки, студии, клубы, организации общественно полезной деятельности.
5. Вовлечение детей с ОВЗ в допустимые им творческие и интеллектуальные конкурсы и соревнования, проектно-исследовательскую деятельность.
6. Целенаправленность развития коммуникативных способностей на взаимодействие со сверстниками и взрослыми.
7. Проектирование внутренней социальной среды и формирование индивидуальных маршрутов обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.
8. Взаимодействие в одном образовательном пространстве и специальной, и общеобразовательной школы.
9. Адекватность оценки темпов развития компетенций у учащихся с ограниченными возможностями здоровья в коррекционно-развивающем процессе не только работниками школы, но и родителями, и сверстниками.
10. Разработка цельной системы, которая способствует формированию у учащихся с ОВЗ представлений о здоровом образе жизни, помогающей в преодолении имеющихся расстройств у ребенка и стимуляции собственных внутренних резервов здоровья организма – интеллектуальных (познавательные и регулятивные УУД), психоэмоциональных и физических резервов здоровья (личностные УУД).

Познавательные УУД – общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем.

Регулятивные УУД – организация учащимся своей учебной деятельности.

Личностные УУД – целостно-смысловая ориентация учащихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных), ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях.

Таким образом, образование в интересах устойчивого развития должно:

- способствовать изменению взглядов людей, давая им возможность делать наш мир более безопасным, более здоровым и более процветающим, тем самым повышая качество жизни
- обеспечить критическое мышление и способствовать повышению информированности, а также расширению возможностей, что позволит разрабатывать новые подходы и концепции и развивать новые методы и средства их осуществления [3, с. 2].

Библиографический список:

1. Возняк И.В., Годовникова Л.В. Интеграция детей с ограниченными возможностями в образовательный процесс. Начальная школа. – М.: Учитель, 2011. – 87 с.
2. Сабельникова С.И. Развитие инклюзивного образования. – М., 2012. – С. 42-56.
3. Стратегия ЕЭК ООН для образования в интересах устойчивого развития (СЕР/АС.13/2005/3/Rev.1).
4. Соколова В.Р., Седегова А.Н., Наумов А.А. Интегрированное и инклюзивное обучение в образовательном учреждении. Инновационный опыт. – М.: Учитель, 2013. – 147 с.

## **ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ КОЛОНИЯХ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ РЕЦИДИВНОЙ ПРЕСТУПНОСТИ**

**Лихтанская Ольга Иосифовна.**

г. Новосибирск, Сибирский университет потребительской кооперации, кандидат экономических наук, sota.nsk@gmail.com.

**Алимов Айрат Анварович.**

г. Новосибирск, Управление Федеральной системы исправления наказания России по Новосибирской области, капитан внутренней службы, sota.nsk@gmail.com.

Аннотация. Процесс целенаправленного возвращения лиц, отбывающих наказание в виде лишения свободы, особенно молодежи, к нормальной жизни в социуме, приобретение ими нужных умений и навыков для жизни в обществе, с соблюдением принятых норм и законодательства является одним из путей сокращения рецидива преступлений. При этом процент лиц, совершающих рецидив, среди лиц, имеющих высшее образование, несоизмерим с лицами, не имеющими его, особенно с лицами, имеющими только школьное образование. Наличие высшего образования у осужденных способствует их дальнейшей ресоциализации после освобождения от отбывания наказания, а также расширяет возможности успешно трудоустроиться, тем самым сокращая рецидивную преступность. Поэтому в целях реализации Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года, представляется очень актуальным социальное партнерство вуза и Федеральной службы исправления наказания в целях ресоциализации лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, находящихся в изоляции от общества.

Ключевые слова: рецидив преступности, высшее образование, ресоциализация.

## **THE POSSIBILITY OF HIGHER EDUCATION RECEIVING IN CORRECTIVE COLONIES AS A FACTOR OF REDUCING THE LEVEL OF RECURRENT CRIME**

**Likhtanskaya Olga Iosifovna.**

Novosibirsk, Siberian University of Consumer Cooperatives, Candidate of Economic Sciences, sota.nsk@gmail.com.

**Alimov Airat Anvarovich.**

Novosibirsk, Office of the Federal System for Correcting the Punishment of Russia in the Novosibirsk Region, Captain of Internal Service, sota.nsk@gmail.com.

Abstract. The process of a person targeted return of imprisonment, especially a young one, to a normal life in society, his acquisition of the necessary skills and skills

for living in society, in compliance with the adopted norms and legislation, is one of the ways to reduce the crimes recidivism. At the same time, the percentage of person who commits recurrence among those with higher education is not commensurate with a person who does not have it, especially those who have only a school education. The availability of higher education for convicts contributes to their further resocialization after release from serving a sentence, and also expands opportunities to successfully find a job, thereby reducing recidivism. Therefore, in order to implement the Concept for the Development of the Criminal Executive System of the Russian Federation until 2020, the social partnership of the university and Federal Service for the correction of punishment in order to resocialize persons who got into troubles, being isolated from society.

Key words: retrograde crime, higher education, resocialization.

В октябре 2010 года Правительством Российской Федерации была утверждена Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года [1].

Основными целями Концепции являются совершенствование деятельности учреждений и органов, исполняющих наказания, с учетом международных стандартов и потребностей общественного развития; сокращение рецидива преступлений; гуманизация условий содержания лиц, заключенных под стражу, и лиц, отбывающих наказание в виде лишения свободы, повышение гарантий соблюдения их прав и законных интересов в соответствии с международными стандартами [2].

Необходимо учитывать то, что согласно статистическим данным Федеральной службы исполнения наказания, возраст примерно 68% лиц, совершивших преступление при рецидиве, составляет до 40 лет. Эта категория лиц, которых еще можно и необходимо вернуть к нормальной жизни в социуме с соблюдением принятых норм и законодательства. Более подробная демографическая характеристика представлена на рисунке 1.

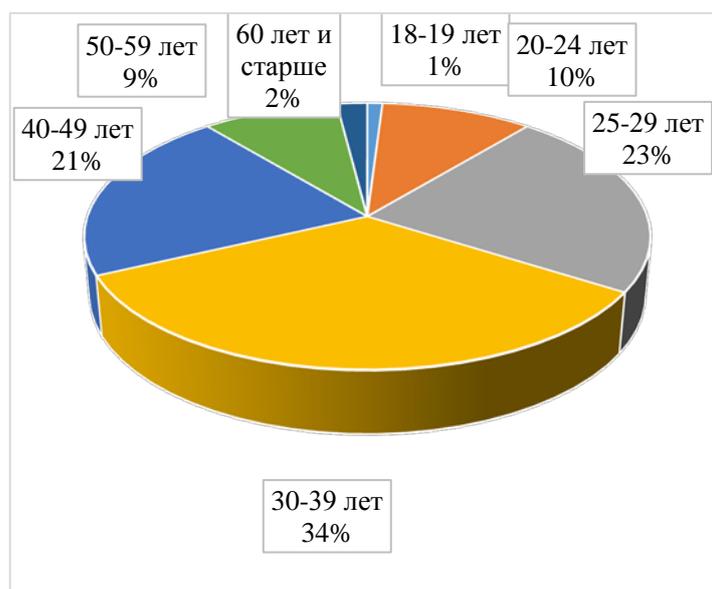


Рис. 1 Демографическая характеристика лиц, совершивших преступление при рецидиве

Таким образом, одним из путей сокращения рецидива преступлений является процесс целенаправленного возвращения лиц, отбывающих наказание в виде лишения свободы, особенно молодежи, к нормальной жизни в социуме, приобретение ими нужных умений и навыков для жизни в обществе, с соблюдением принятых норм и законодательства. В научной литературе данный процесс называется ресоциализацией.

Оказывать содействие таким лицам необходимо, в первую очередь, в интересах общества, чтобы они перестали представлять для него своеобразную угрозу. Это своеобразный «демонтаж» или разрушение усвоенных ранее индивидом антиобщественных негативных установок и ценностей в процессе десоциализации и асоциализации, и привитие индивиду новых позитивных ценностных установок, которые приняты в социуме и оцениваются им как положительные.

При этом хочется особенно обратить внимание на образовательный уровень данной группы населения. Согласно статистическим данным Федеральной службы исполнения наказания России, не имеют образования (мужчины/женщины) – 612 чел./202чел. (3,1% и 1%); имеют начальное общее, основное общее или среднее полное общее 10660 чел./477 чел. (54% и 43%), имеют среднее профессиональное (среднее специальное и незаконченное высшее) – 7779 чел./333 чел. (39,4% и 30%), высшее профессиональное (высшее) – 660 чел./93 чел. Распределение осужденных в зависимости от уровня образования наглядно представлено на рисунке 2.

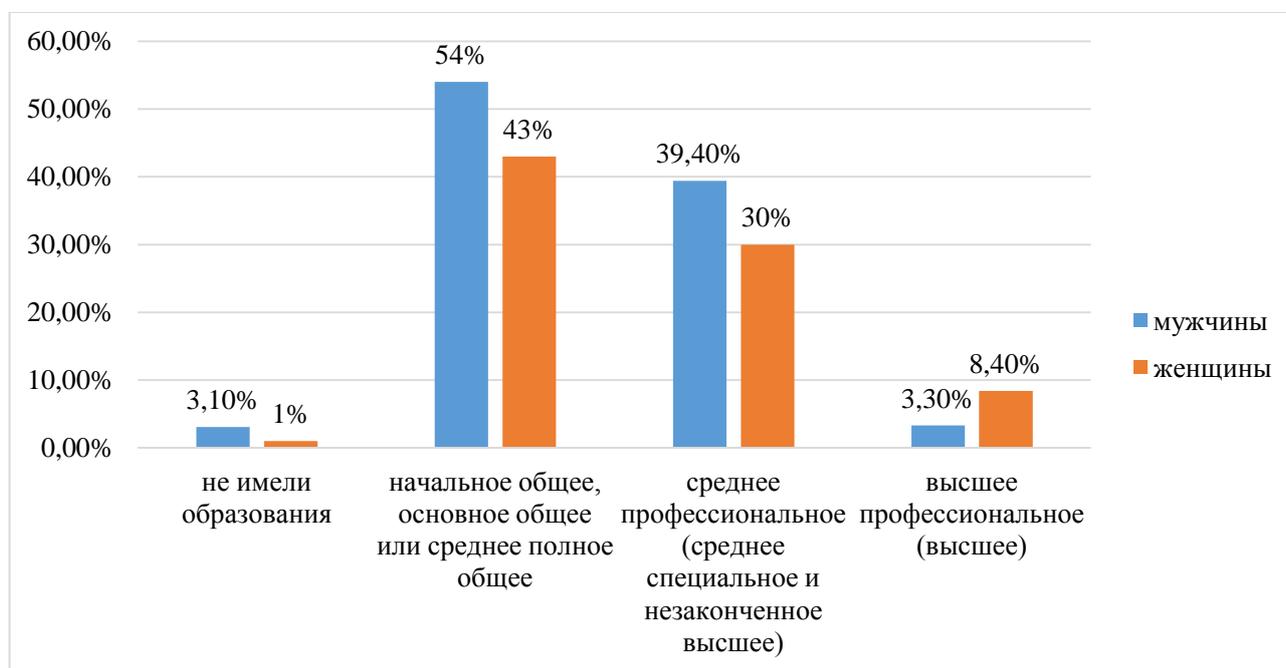


Рис. 2 Распределение осужденных в зависимости от уровня образования

Как видно из диаграммы, процент лиц, совершающих рецидив, среди лиц, имеющих высшее образование, несоизмерим с лицами, не имеющими его, особенно с лицами, имеющими только школьное образование. Наличие высшего образования у осужденных способствует их дальнейшей ресоциализации после

освобождения от отбывания наказания, а также расширяет возможности успешно трудоустроиться, тем самым сокращая рецидивную преступность.

Мониторинг показателей образовательного уровня лиц, совершивших повторные преступления, на момент осуждения показывает, что осужденные с высшим образованием меньше совершают повторные преступления. Проведенные ФСИН России анализ показал, что доля осужденных с высшим образованием, ранее отбывавших наказание и освободившихся из исправительных учреждений в 2016–2017 гг., составляет всего 3,3% от всех осужденных, совершивших повторные преступления. Уже является научно-доказанным фактом, что люди с высшим образованием менее склонны совершать преступления и попадать в тюрьму, меньше пьют, дольше живут и в целом более работоспособны.

Кроме этого, осужденные, обучающиеся в образовательных организациях высшего образования, как правило, совершают меньше нарушений установленного порядка отбывания наказания в исправительных учреждениях.

Исходя из вышесказанного, в целях реализации Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года, представляется очень актуальным социальное партнерство вуза и Федеральной службы исправления наказания в целях ресоциализации лиц, попавшей в трудную жизненную ситуацию, находящихся в изоляции от общества.

#### Библиографический список:

1. Распоряжение Правительства РФ от 14.10.2010 N 1772-р (ред. от 23.09.2015) «О Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года» // [Электронный ресурс]. – URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_106055](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_106055) (дата обращения: 23.07.2018).
2. Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 14 октября 2010 г. N 1772) // [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/1357449/#ixzz5PjMZfZXH>.

## **КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

**Мезенцева Анна Эмильевна.**

г. Новосибирск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Лицей № 130 имени академика М.А. Лаврентьева», учитель начальных классов высшей квалификационной категории, fanny-ann@mail.ru.

Аннотация. В статье рассмотрены приоритеты и направленность современного образования на максимальное раскрытие и развитие потенциала человека как субъекта социальной и профессиональной жизни, подготовки его к самосовершенствованию, самоопределению и самореализации. Автор акцентирует внимание на стратегиях обучения одаренных детей и условиях их реализации.

Ключевые слова: одарённость, талант, компетентность педагога.

## **A TEACHER COMPETENCE AS ONE OF THE CONDITIONS FOR SUPPORT AND DEVELOPMENT OF GIFTED CHILDREN**

**Mezentseva Anna Emilievna.**

Novosibirsk, Municipal Budgetary Educational Establishment of Novosibirsk city "Lyceum №130 named after academician M.A. Lavrentiev", teacher of primary classes of the highest qualification category, fanny-ann@mail.ru.

Abstract. The article considers the priorities and focus of modern education on the maximum disclosure and development of human potential as a subject of social and professional life, his preparation for self-improvement, self-determination and self-realization. The author focuses on the strategies of gifted children teaching and the conditions of their implementation.

Key words: giftedness, talent, competence of the teacher.

«В целях осуществления прорывного научно-технологического и социально-экономического развития Российской Федерации, увеличения численности населения страны, повышения уровня жизни граждан, создания комфортных условий для их проживания, а также, условий и возможностей для самореализации и раскрытия таланта каждого человека, Правительству Российской Федерации при разработке национального проекта в сфере образования исходить из того, что в 2024 году необходимо обеспечить формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности...» [1].

В современной социокультурной ситуации, которая характеризуется стремительными изменениями в различных сферах жизни общества – политической, экономической, научной и культурно-художественной, наряду с образованием и профессиональной компетентностью особое значение приобретают умение человека самостоятельно мыслить, выдвигать нестандартные идеи и прогнозировать, проявлять творческий подход в деятельности. Поэтому проблема одаренности, творчества, интеллекта выходит на передний план в государственной политике, определяя поиск инновационных подходов к обучению одаренных детей и молодежи.

В связи с этим перед современным образованием, как никогда ранее, стоит задача максимального раскрытия и развития потенциала каждого, формирование человека как субъекта социальной и профессиональной жизни, подготовки его к самосовершенствованию, самоопределению и самореализации.

Необходимо отметить, что вопросам работы с одаренными детьми всегда уделялось значительное внимание, в частности таким ее аспектам как:

- проблема индивидуальных различий (Б. Ананьев, Л. Выготский, Рубинштейн, Б. Теплов и др.);
- выделение сфер и видов одаренности (С. Гончаренко, А. Бурменська, Ю. Гильбух, М. Гнатко, В. Слуцкий и другие);
- развитие одаренности на разных возрастных этапах (В. Давыдов, Д. Эльконин, Н. Лейтес, А. Кульчицкая, В. Паламарчук и др.).

В контексте данной проблемы, на наш взгляд, наиболее значимыми выступают механизмы поиска одаренных детей и их поддержки, а также, условия стимуляции и обеспечения всестороннего развития индивидуальности.

Очевидно, что процесс организации работы с одарённым ребёнком должен быть лично ориентированным, целостностным, системным и предполагать: выявление одарённости на ранних этапах онтогенеза, создание условий для развития и реализации выдающихся способностей, психолого-педагогическое сопровождение.

Можно предположить, что педагогические и психологические трудности, с которыми сталкиваются специалисты в процессе работы с одарёнными детьми, обусловлены множественностью подходов, возрастной спецификой проявления признаков, недостаточной профессиональной компетентностью относительно данного аспекта деятельности. Поэтому сегодня, наряду с необходимостью развития одарённых детей, остро встаёт проблема подготовки учителей, способных с ними работать.

К сожалению, сегодня в образовательном процессе в большинстве доминирует усредненный подход, игнорирование самой проблемы одаренного ученика, авторитарный подход в обучении и воспитании.

Более того, учителя, в большей степени, нацелены и признают необходимость специально организованной работы с одаренными детьми только в отношении академической одаренности, так как это напрямую связано с развитием профессиональной карьеры (учитывается в аттестационных процедурах как показатель).

Работа же по развитию других видов одаренности, как правило, происходит эпизодически.

Таким образом, можно выделить ряд очевидных проблем:

- отсутствие профессиональной готовности педагогов к работе с одарёнными детьми;
- отрицание многими педагогами значимости данного аспекта профессиональной деятельности;
- не разработанность комплекса теоретических и методических основ подготовки педагогов к работе с одарёнными детьми.

Педагог, в первую очередь, должен быть компетентен в отношении определения признаков одаренности у ребёнка, должен владеть методиками диагностирования и интерпретации полученных результатов. Очевидно, что применение методик диагностики одарённости требует наличия у педагога прочных психолого-педагогических знаний.

Можно выделить ряд личностных особенностей детей, которые демонстрируют одаренность и могут рассматриваться как её признаки:

- опережающее познавательное развитие;
- широкое восприятие, склонность активно исследовать все окружающее;
- способность воспринимать связи между явлениями и предметами и делать соответствующие выводы;
- отличная память в сочетании с ранним языковым развитием;
- длительный период концентрации внимания и большая настойчивость в решении задачи;
- психосоциальная чувствительность, высокие требования к себе и окружающим;
- воображение, творчество, изобретательность и богатая фантазия;
- чувствительность к невербальным сигналам окружающих;
- привычка одаренных детей исправлять других;
- умение общаться с взрослыми.

С учётом перечисленных особенностей можно выделить основные стратегии обучения одаренных детей, которые могут применяться педагогами в различных комбинациях, а именно:

- построение индивидуальных образовательных траекторий;
- в образовательном процессе выход за рамки изучения традиционных тем;
- организация исследовательской и поисковой деятельности;
- использование специальных интеллектуальных тренингов;
- проблематизация образовательного процесса (на наш взгляд, данная стратегия является наиболее перспективной);
- соблюдение принципов развивающего обучения, индивидуализации, диалогичности;
- создание состояния развивающего дискомфорта, из которого ученик должен искать выход, принимать для этого определенные решения.

Таким образом, можно заключить, что работа с одарёнными детьми может быть продуктивной только в том случае, если будет обеспечено высокое качество

подготовки педагогов; создана целостная саморегулирующаяся система выявления и поддержки одаренных детей; обеспечено моральное и материальное стимулирование творческой работы обучающихся и педагогов; разработаны и внедрены педагогические технологии, основанные на приёмах активизации, индивидуализации и дифференциации учебно-познавательной деятельности.

Библиографический список:

1. Указ Президента РФ от 07.05.2018 N 204 (ред. от 19.07.2018) "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года" [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_297432/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297432/) (дата обращения: 11.11.2018).

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРСПЕКТИВ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Скукин Николай Константинович.**

г. Новосибирск, Новосибирский государственный университет экономики и управления (НИНХ), kaf-fiz@nsuem.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и перспективы внедрения адаптивной физической культуры в образовательный процесс высшего учебного заведения, как составляющей инклюзивного образования.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инклюзия, реабилитация, рекреация, социализация.

## **INVESTIGATION OF INCLUSIVE EDUCATION PROSPECTS AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

**Skukin Nikolay Konstantinovich.**

Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management (NSUEM), kaf-fiz@nsuem.ru.

Abstract. Problems and prospects for the introduction of adaptive physical culture in the educational process of a higher educational institution, as an inclusive education component are examined in the article.

Key words: adaptive physical culture, inclusion, rehabilitation, recreation, socialization.

В настоящее время отношение населения к занятиям физической культурой достаточно неоднозначное: от положительного до удовлетворительного, а иногда, оно находится на низком уровне. Причин тому множество – это различный уровень профессионализма, материальной базы, географическое положение, загруженность учебного процесса и прочие факторы. В большинстве случаев в высших учебных заведениях дисциплине «Физическая культура» отводится второстепенная роль, что в итоге приводит к недооценке значимости занятий, направленных на поддержание физических кондиций студентов, эмоциональному переключению и снятию психологического напряжения от учебного процесса у студентов, длительное время находящихся в определённых статических позах.

При таком подходе обучающиеся с ограниченными возможностями находятся в ещё более сложном положении и требуют гораздо большего внимания для удовлетворения их образовательных потребностей.

Сложность положения обусловлена тем, что материально-техническая часть учебных заведений мало соответствует требованиям для работы с лицами с ограниченными возможностями и инвалидами. Несмотря на то, что ВУЗы начали делать шаги в этом направлении, их количество недостаточно. В обществе стоит

проблема актуальности качественной подготовки специалистов в области адаптивного физического воспитания.

На сегодняшний момент можно выделить несколько основных проблем инклюзивного образования:

- отсутствие гибких образовательных стандартов;
- отсутствие у педагогов представлений об особенностях психофизического развития лиц с ограниченными возможностями, методиках и технологий организации образовательного и коррекционного процессов;
- недостаточное материально-техническое оснащение учреждений (отсутствие пандусов, лифтов, специального учебного реабилитационного спортивного оборудования, специально оборудованных учебных мест);
- отсутствие в штатном расписании образовательных учреждений дополнительных ставок педагогических, медицинских работников, способных осуществлять деятельность в рамках инклюзивного образования;
- нехватка материальных средств, оборудования, неравномерное распределение ресурсов.

Разрешению выявленных проблем предшествует понимание сущности инклюзивного образования.

Необходимо отметить, что инклюзия – (от inclusion – включение) – процесс реального включения людей с инвалидностью в активную общественную жизнь. Инклюзия предполагает разработку и применение отдельных решений, которые позволяют каждому человеку равноправно участвовать в общественной жизни.

В свою очередь инклюзивное образование – процесс включения лиц с особыми образовательными потребностями в общую образовательную среду. Инклюзивное образование соответствует социальной модели инвалидности, подразумевая гибкость образовательной системы и возможность подстроить ее под индивида, а не наоборот [5,8].

Зададимся вопросом, а что делает учебное заведение инклюзивным?

В первую очередь это студенты. Прежде всего, нужно чтобы в вузе учились разные студенты с инвалидностью и без. Это важно для обеих категорий студентов, как для лиц с инвалидностью, которые учатся взаимодействовать в конкурентной среде, так и для здоровых студентов, которые учатся быть более отзывчивыми и эмоционально чуткими [9].

Второе – это философия вуза. Инклюзия подразумевает постоянный диалог, между всеми участниками образовательного процесса. В случае возникновения конфликтов проводятся психологические тренинги. Кроме того, преподаватели отмечают, что различия имеют место быть и их нужно принимать и правильно оценивать – это учит студентов принимать и понимать тех, кто не похож на них.

В третьих – архитектурная доступность. Без этого условия инклюзия будет невозможна в принципе – ведь если студент, использующий инвалидную коляску, не сможет самостоятельно войти в вуз об инклюзии говорить не придется. Вуз должен предоставить такому студенту возможность свободного передвижения внутри всего университетского пространства и участия в общественных, учебных, спортивных мероприятиях и праздниках наравне с другими студентами.

В рамках инклюзивного образования для студентов с различными заболеваниями, имеющих ограничения к занятиям физической культурой, связанной с учётом индивидуальных особенностей уровня здоровья, психоэмоционального статуса, характера заболевания предлагается адаптивная физическая культура.

Укажем, что адаптивная физическая культура как интегрированная наука объединяет в себе несколько самостоятельных направлений, совмещая знания из области медицины, общей физической культуры, коррекционной педагогики, психологии. В то время как медицинская реабилитация направлена на восстановление нарушенных функций организма, оздоровительная физкультура – на общее оздоровление, а целью лечебной физической культуры является восстановление нарушенных функций организма. Адаптивная физическая культура, по мнению С.П. Евсеева, имеет своей целью не только улучшение состояния здоровья человека с особыми потребностями, но и восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния путём отвлечения от своего болезненного состояния в процессе рекреационной и соревновательной деятельности [2,4,6,10].

Курсы повышения квалификации по основам инклюзии, организованные для преподавателей кафедры физического воспитания и спорта дают возможность взглянуть на проблему обучения студентов с ОВЗ и инвалидов, с различных сторон, в том числе и относительно её технической части, а также, позволяют обозначить проблемы создания толерантной среды, как среди студенческой, так и преподавательской аудитории. Необходимо отметить, что в городе Новосибирске флагманом по продвижению проекта по работе со студентами с ОВЗ и инвалидностью является Новосибирский государственный технический университет. Данный ВУЗ гораздо дольше занимается этой проблемой, в том числе, он вкладывает больше материальных средств для обеспечения технической стороны этого процесса, обучает своих преподавателей по работе с данной категорией студентов, а также он регулярно успешно выпускает дипломированных студентов с ОВЗ и инвалидностью. Что касается адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, есть положительный пример Новосибирского государственного педагогического университета и Новосибирского училища (колледжа) олимпийского резерва, в которых студенты с ОВЗ и инвалиды становились призерами паралимпийских видов спорта.

В Новосибирском государственном университете экономики и управления последовательно принимаются решительные шаги в отношении лиц с ограниченными возможностями и инвалидов, создаётся доступная среда. Наше общество ещё не вполне готово к принятию интеграции, в общественном сознании существуют определенные стереотипы и предрассудки в восприятии лиц с психофизическими нарушениями, но прогресс идёт в сторону гуманизации и толерантности, последовательного создания условий для адаптации.

Таким образом, для успеха интеграции в образовательном пространстве вузов, должна сложиться и функционировать четко организованная и хорошо отлаженная инфраструктура специализированной педагогической и психологической помощи лицам с ОВЗ и инвалидам. Поэтому, одним из условий

эффективности интеграции должно стать обязательное специальное психолого-педагогическое сопровождение лиц данной категории.

Библиографический список:

1. Ахметов З.Г. Педагогика и психология инклюзивного образования: учеб. Пособие / Д.З. Ахметова, З.Г Нигматов, Т.А Челнокова, Г.В. Юсупова и др. - Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. – 256 с.
2. Адаптивная физкультура в школах: почему ее нет и кто за это отвечает [электронный ресурс] – URL: <http://crimea.ria.ru/society/20160708/1106069009.html> – (дата обращения: 23.02.2018).
3. Бабич Е.Г. Социально-психологическая работа по формированию толерантного отношения общества семьям, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья: преодоления изолированности к решению вопросов инклюзивного образования: учеб. пособие / Е.Г. Бабич, В.Г. Тактаров. - Новосибирск, 2015. – 72 с.
4. Горелик В.В. История адаптивной физической культуры: Учеб. пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.
5. Дюков В.М. Теоретические и методологические основы инклюзивного образования / В.М. Дюков, Л.А. Бойдик – Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – 172–173 с.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в России – Становление развитие перспективы // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Электронный журнал 30 мая 2006 года. URL: <http://bmsi.ru/doc/52b57727-5b3b-4123-b953-1fe440312900> (дата обращение 23.02.2018).
7. Озолина Е.В. «Адаптивная физическая активность» как новая дисциплина в семействе спортивных наук / Е.В. Озолина, В.С. Дмитриев, Н.О. Рубцова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 21–26.
8. Пугачев А.С. Инклюзивное образование / А.С. Пугачев // Молодой ученый. – 2012. – № 10. – С. 374–377.
9. Шулаков А.В. Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2018. –Ч. 2. – С. 23–27.
10. Щербатенко М.В. О важности физического воспитания в подготовке к будущей профессии (на примере занятия плаванием) // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2018. –Ч. 2. – С. 53–57.

## **СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Сорокина Елена Львовна.**

г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», кафедра «Физическое воспитание и спорт», доцент, so117@yandex.ru.

**Елинская Янина Алексеевна.**

г. Новосибирск, АНО ДПО «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы», директор, sispp\_nsk@mail.ru.

Аннотация. Авторами статьи раскрыта сущность и рассмотрены особенности маркетинга образовательных услуг в системе дополнительного профессионального образования, обозначены этапы маркетинговых исследований в данной сфере.

Ключевые слова: дополнительное профессиональное образование, маркетинг, потребность.

## **THE ESSENCE AND FEATURES OF EDUCATIONAL SERVICES MARKETING IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION**

**Sorokina Elena Lvovna.**

Novosibirsk, FSBEE HE "Siberian State Transport University", "Physical Education and Sport" Department, Associate Professor, so117@yandex.ru.

**Yelinskaya Yanina Alexeevna.**

Novosibirsk, "Siberian Institute of Practical Psychology, Pedagogy and Social Work", Director, sispp\_nsk@mail.ru.

Abstract. The authors of the article revealed the essence and considered the features of educational services marketing in the system of additional professional education, identified the stages of marketing research in this area.

Key words: additional professional education, marketing, need.

«Сегодня, в силу конкуренции на рынке образовательных услуг дополнительного профессионального образования назрел вопрос использования маркетинга, как системы направленной на разработку стратегий продаж с целью получения высокой прибыли. Учитывая значительную конкуренцию в данном сегменте, роль маркетинговых исследований сложно переоценить...» [1, с. 144].

В сфере предоставления услуг дополнительного профессионального образования наблюдаются процессы коммерциализации, определяющие трансформационные изменения на уровне спроса и предложения

(с преобладанием предложения); активизировались взаимоотношения заказчик – производитель образовательных услуг; усилились процессы глобализации, превратившие образовательные услуги в объект международной торговли, поэтому, актуальным становится вопрос их изучения и продвижения.

В силу вышеперечисленных факторов, определяющих современную систему дополнительного профессионального образования, можно считать маркетинг образовательных услуг обязательным и специфичным.

Одна из категорий маркетинга – потребность, может быть рассмотрена как одна из форм информационной потребности и предполагает объективное и понимаемое человеком состояние информационной асимметрии между необходимыми и имеющимися компетенциями. Кроме этого, образовательная потребность является необходимым средством профессионального роста. Очевидно, что слушатель (потребитель услуг) будет выбирать те образовательные услуги, которые доставят ему наибольшее удовлетворение в рамках соотношения цена – качество.

Современная система отечественного образования представляет собой пространственно-распределенную систему. Для изучения таких систем используют геомаркетинг [2], в этом случае применяют пространственно-распределенные исследования.

Содержательно маркетинг образовательных услуг строится на основе информационных моделей, построенных на основе статистики.

Концептуально маркетинг образовательных услуг строится на основе системного подхода и системного анализа с учётом свойств, эмерджентности.

В дополнительном профессиональном образовании наиболее широко применяют электронные образовательные услуги, построенные на основе информационных моделей и ресурсов, что позволяет значительно повысить его доступность, ликвидировать социальные различия, расширить образовательное пространство, по сути, стирая границы.

Маркетинг указанных образовательных услуг может быть информирующим без запроса и заключаться в размещении информации на обновляемых порталах (учебные планы, программы, рекламные статьи и т.д.).

Активные электронные услуги одностороннего и двустороннего действия (информирующий по запросу маркетинг) – это услуги по запросу пользователей, которые предполагают воздействие на потребителя, в данном случае на передний план выходит качество обратной связи, её оперативность.

Маркетинг образовательных услуг как информационная технология является необходимым и значимым звеном в системе управления образовательной организацией. Он напрямую обеспечивает поддержку процесса принятия решений и обеспечивает получение оценок, определяющих качество образования. При этом качество подготовки слушателей имеет два аспекта: нормативный и рыночный.

Нормативное качество – это формальная совокупность свойств и характеристик образовательных услуг, которая обуславливает их способность удовлетворять минимальные потребности в получении образования.

Второй аспект качества (наиболее значимый для маркетинга) – рыночный, основан на понятии «сравнительное качество» и определяется мерой конкурентоспособности подготовленных специалистов на рынке труда, результатом использования сформированных компетенций в процессе профессиональной деятельности. Эта характеристика, в конечном счёте, формирует спрос на образовательные услуги, узнаваемость бренда образовательной организации.

Не смотря на то, что на практике оценка качества образовательных услуг часто осуществляется с использованием первого аспекта качества – формального, сегодня всё более возрастает влияние второго.

Одним из важных факторов маркетинга образовательных услуг учреждения дополнительного профессионального образования являются маркетинговые коммуникации (средства и процессы предоставления потребителю информации о предлагаемой образовательной услуге), к ним можно отнести рекламу, бренд организации, общественное мнение о качестве услуг, личные контакты.

Необходимо отметить, что наиболее актуальным сегодня является создание и использование информационно-аналитической системы, основой для функционирования которой, должно выступать маркетинговое исследование, которое включает ряд последовательных этапов: выявление целевой когорты и ее качественных характеристик; определение механизма реакции на маркетинг; выявление наиболее продуктивного механизма воздействия на потребителя; создание форм и содержания информационных маркетинговых моделей, механизма сбора информации, поступающей по каналам обратной связи.

Процесс маркетингового исследования включает последовательные фазы: инициации, разработки, тестирования, распространения.

Фаза инициации предполагает сегментирование рынка образовательных услуг, оценку спроса на образовательные услуги, прогнозирование объема услуг, исследование мотиваций потребителей услуг.

Фаза разработки включает исследование ценовой эластичности образовательной услуги, «чувствительности» к изменению цен.

Фаза тестирования предполагает изучение возможностей потенциальных слушателей получать образовательные услуги.

Фаза распространения и внедрения включает формирование «портретов» потребителей образовательных услуг, исследование удовлетворенности качеством и предполагает обязательную обратную связь.

На наш взгляд, современный маркетинг образовательных услуг в системе дополнительного профессионального образования обязательно должен включать корреляционный анализ и выявлять скрытые взаимосвязи всех перечисленных факторов.

Библиографический список:

1. Сорокина Е.Л., Елинская Я.А. Маркетинг образовательных услуг в системе дополнительного профессионального образования // Наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (1 июня 2018 г.): в 2 ч. / отв. ред. Е.Л. Сорокина. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИППИСПР», 2018. – Ч. 1. – С. 143–148.
2. Цветков В.Я. Геомаркетинг: Прикладные задачи и методы. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 240 с.

## **ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Бетехтин Артем Васильевич.**

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», магистрант факультета психологии, 170911170728@stud.nspu.ru.

**Провоторова Наталия Олеговна.**

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», магистрант факультета психологии, cmo@agro-rst.ru.

Аннотация. В статье изложены причины и следствия системного кризиса института профессиональной ориентации школьников в России. Обозначаются перспективы применения интернет-технологий в процессе психолого-педагогической помощи в профессиональном самоопределении старшеклассников. Подчеркивается необходимость совмещения зарекомендовавших себя психолого-педагогических методов с инновационными онлайн-инструментами с целью более эффективного решения задач психолого-педагогического сопровождения в контексте профориентации старшеклассников.

Ключевые слова: профессиональная ориентация, психолого-педагогическое сопровождение, профессиональное самоопределение, интернет-технологии.

## **INTERNET TECHNOLOGY AS A TOOL FOR SOLUTION OF GOALS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF SCHOOLCHILDREN**

**Betehtin Artem Vasilievich.**

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State Pedagogical University, Postgraduate student of Psychology Faculty, 170911170728@stud.nspu.ru.

**Provotorova Nataliia Olegovna.**

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State Pedagogical University, Postgraduate student of Psychology Faculty, cmo@agro-rst.ru.

Abstract. The article describes systemic crisis' causes and consequences of the Institute of schoolchildren's professional orientation in Russia. The prospects of using Internet technologies in psychological and pedagogical assistance process in the professional self-determination of high school students are outlined. The necessity of combining proven psychological and pedagogical methods with innovative online tools in order to solve the problems of psychological and pedagogical support more effectively in the context of high school students' career guidance is emphasized.

Key words: professional orientation, psychological and pedagogical support, professional self-determination, Internet technologies.

Период середины 80-х - начала 90-х годов XX века считается этапом значительных успехов в развитии профориентационной работы в нашей стране, подкрепленной теоретической базой по психологии развития, психологии личности, психологии труда. Профориентационная практика успешно развивалась в формате школьной профориентации и в центрах занятости населения. Профориентация была направлена на формирование сознательного отношения учащихся к профессиональной деятельности через согласование личностных и социально-профессиональных потребностей [4]. В это время профессиональная ориентация сложилась как социально-педагогическая система, включающая профессиональное просвещение, развитие интересов и склонностей школьников в различных видах деятельности, профессиональную консультацию, профессиональную адаптацию [7, с. 171–175].

В результате коренных экономических, социальных и политических преобразований в стране профориентация в школе была практически полностью демонтирована. Она существенно ослабла в службах занятости, частично мигрировала в коммерческие структуры. Е.Ю. и Н.С. Пряжниковы, С.Н. Чистякова и В.И. Сахарова оценивают эту трансформацию как негативное явление в связи с ограниченностью профориентационной работы в коммерческих службах тестированием [4; 7]. Следствием системного кризиса профессиональной ориентации школьников стало, в том числе качественное и количественное несоответствие спроса и предложения рабочей силы на рынке труда РФ. Разочарование в выбранной профессии в процессе трудовой деятельности, отсутствие самореализации стали распространенным явлением среди молодых профессионалов.

В первое десятилетие XXI века профориентация так и не возродилась в рамках системного подхода, утраченного в середине 1990-х годов. Только в последние годы стало заметным оживление профориентационной деятельности в образовательных учреждениях. Вместе с тем, государственным и общественным институтам сегодня необходимо приложить немалые усилия, чтобы сделать систему профориентации по-настоящему эффективной. Для успешной профориентации современных старшеклассников необходимо совмещать уже проверенные временем научно обоснованные психолого-педагогические методы сопровождения профессионального самоопределения школьников с современными, в том числе инновационными информационными технологиями.

Задачи профориентационной работы: формирование позитивного отношения к профессионально-трудовой деятельности; определение образовательных и профессиональных интересов и мотивов; знакомство с содержанием и специфическими особенностями профессиональных групп и конкретных профессий; проектирование послешкольного образовательно-профессионального маршрута [6, с. 116–120]. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения учащихся старших классов можно рассматривать в свете следующих задач: помощь в становлении

субъективности учащегося, развитие способности к самоанализу, самопониманию и самоопределению; формирование адаптационной готовности к смене формы деятельности; в осознании своих предпочтений, склонностей, способностей, психофизиологических и индивидуально-личностных особенностей [2, с. 70–77]. Доступность, производительность, мобильность современных интернет-технологий может оказать значительную помощь в решении всех поставленных задач.

В условиях перехода к информационному обществу появляются новые самые передовые средства производства, передачи и хранения информации. Следует отметить тот факт, что самые передовые средства производства впервые за всю историю человечества попали в руки широких слоев населения. Информационные технологии глубоко вплелись в повседневную жизнь людей XXI века. На сегодняшний день не представляется возможным отделить информационные технологии от общего социального контекста. Личность существует и формируется в пространстве информационных потоков, в ситуации с огромным количеством возможностей выбора. Более 95% современных школьников имеют мобильные устройства и гаджеты для выхода в интернет. У большинства старшеклассников имеется смартфон. Около 70% учащихся используют эти устройства и в процессе обучения (на уроках и пр.) [1, с. 58–62]. Таким образом, непрерывно нарастает степень кибернитизации, интеграции человека с искусственным интеллектом. Уже сегодня человек живет в так называемой дополненной реальности.

Одна из устойчивых тенденций сегодняшнего дня – дистанционное (удаленное) обучение практически в любой области знаний, что обеспечивается появлением и развитием MOOC-проектов (массовых открытых онлайн курсов), использующих как синхронные, так и асинхронные средства обучения. Разработано множество on-line платформ для дистанционного обучения с возможностями библиотеки текстовых файлов, аудио- и видеоматериалов, вебинарной площадки, системы тестирования, домашнего задания, ссылок на веб-ресурсы, чатами, форумами, блогами, обратной связью, организацией личных кабинетов ученика. Некоторые сервисы предлагают наряду с компьютерными ресурсами приложения для мобильных устройств.

Основное преимущество онлайн сервисов – быстрый и прямой способ коммуникации с пользователями: доступность, эффективность, высокая скорость отклика (оперативность), возможность доносить наиболее актуальную информацию о рынке труда и образования. Технологии персонализации позволяют оказывать точную (адресную, целевую) помощь пользователям в контексте профессионального самоопределения.

В настоящее время широко распространено онлайн-тестирование с последующими рекомендациями в выборе профессиональной области. Имеются образовательные порталы, предоставляющие информацию для старшеклассников и их родителей по вопросам поступления в учебные заведения; сайты вузов и средне-специальных учебных заведений; сайты-каталоги профессий.

Не смотря на то, что инструменты интернета начинают более активно задействоваться в профориентационной работе, далеко не весь спектр

возможностей онлайн-платформ используется в психолого-педагогическом сопровождении профессионального самоопределения старшеклассников. На сегодняшний день наблюдается дефицит региональных информационных интернет-сайтов, как единых информационных порталов с текстовыми-, аудио-, и видеоматериалами о рынке труда в регионе, востребованности разных профессий и т.д. В профориентационной работе не достаточно развито такое направление, как геймификация – вовлечение в деятельность пользователей через игровые имитации обучения. Хотя геймифицированный образовательный курс имеет видеоигровую оболочку, он не является компьютерной игрой; реальность остается такой как она есть, а учащийся берет на себя роль, и действует исходя из выбранной роли, а не из личных побуждений [5, с. 14–18]. Вовлечение в деятельность через игровые процессы, дает возможность привлечь бóльшую целевую аудиторию, моделировать свое будущее, используя онлайн-сервисы, игровые имитации для обучения.

В условиях стремительного развития науки и техники так же стремительно трансформируется рынок труда. Появляются новые профессии, другие теряют свою актуальность и умирают. Профориентация должна не только раскрывать качественное содержание профессий и помогать старшекласснику в самоопределении, но и предоставлять экспертные мнения, прогнозы востребованности профессии в ближайшей и среднесрочной перспективе. Иными словами, система профориентации должна в онлайн-формате выразить непрерывно меняющийся общественный и государственный спрос на профессионалов в той или иной области. Выгодоприобретателями развития системы профориентации в режиме онлайн становится как индивид, так и общество в целом. Человек делает более осознанный выбор в пользу той или иной профессии. Общество и, в том числе его государственная надстройка, управляет рынком труда, удовлетворяет собственный спрос в специалистах необходимого для решения государственных задач профиля.

Профориентационное онлайн-направление по сравнению с отраслевыми интернет-образовательными программами находится в начале пути своего развития, что можно объяснить более сложными задачами профориентационной работы, как помощи в развитии и самоопределения личности. Важно учитывать, что сами по себе интернет-технологии не могут обеспечить успешного профессионального выбора старшеклассников. Их использование будет эффективным лишь в контексте психолого-педагогического сопровождения самоопределения подростков и молодых людей в непростом мире профессиональной деятельности. Таким образом, наиболее актуальной задачей развития профориентации старшеклассников является разработка комплексных профориентационных моделей с широким включением в них интернет-технологий.

Библиографический список:

1. Алтухов В.В., Шаповалова Д.Н. Профориентация в режиме онлайн: новые сервисы и инструменты // Профессиональное образование и рынок труда. – 2017. - № 2. – С. 58–62.

2. Арендачук И.В. Риски профессионального самоопределения старшеклассников // Известия Саратовского университета. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2016. - Т. 5. - Вып. 1. – С. 70–77.
3. Профориентация для школьников по-новому // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://academy-prof.ru/blog/proforientacija-v-sovremennoj-shkole>. Дата обращения: 04.09. 2018.
4. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация. – М.: Академия, 2013. – 496 с.
5. Ходусов А.Н., Антопольская Т.А. Методологические основы организации и развития профессиональной ориентации учащейся молодежи в условиях сетевого социального партнерства // Ярославский педагогический вестник. – 2015. - № 5. – С. 14–18.
6. Чебанов К.А., Бурляева В.А., Гончарова Н.С. Формирование у учащихся школ системы знаний посредством профориентационной работы // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. - № 11. - С. 116–120.
7. Чистякова С.Н., Сахарова В.И. Профессиональная ориентация учащейся молодежи: страницы истории и современные тенденции // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2017. – № 4 (28). – С. 171-175.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ И СТИЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

**Браткова Валерия Алексеевна.**

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», студент, lera.bratkova@gmail.com.

**Демидова Лариса Иосифовна.**

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», кандидат психологических наук, доцент, demidova272@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются понятия стресса и конфликтного поведения. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи стрессоустойчивости личности и стилей поведения в конфликте.

Ключевые слова: стресс, конфликтное поведение, эмпирическое исследование.

## RELATIONSHIP OF A PERSONALITY STRESS-STABILITY AND CONFLICT BEHAVIOR STYLES

**Bratkova Valeria Alekseevna.**

Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Communications, student, lera.bratkova@gmail.com.

**Demidova Larisa Iosifovna.**

Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Communications, Cand. psychol. Sciences, associate professor, demidova272@mail.ru.

Abstract. The article discusses the concepts of stress and conflict behavior. The empirical study results of an individual stress tolerance interaction and conflict behaviors are presented here.

Key words: stress, conflict behavior, empirical research.

Актуальность темы исследования заключается в том, что возрастание интенсивности, конфликтности, напряженности жизни в современных условиях увеличивает частоту возникновения стресса у человека. В таких случаях важным становится развитие его стрессоустойчивости.

По данным ВЦИОМа на 2013 год стрессы – одна из главных причин возникновения болезней. По данным на 2017 год ситуация не изменяется [9,10].

Стресс играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления [3, 6].

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом тренировки и закаливания, ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде [3, 5].

Ганс Селье выдвинул и блестяще доказал гипотезу общего адаптационного синдрома, от которой он пришел к универсальной концепции стресса. Активность – одна из возможностей борьбы со стрессом [3, 8].

Под конфликтом понимается столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в сознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями [1, 7].

Конфликт может нести как негативный, так и положительный смысл [1].

М. Роберт, Ф. Тильман рассматривают конфликт, как состояние потрясения, дезорганизации по отношению к предшествующему развитию и, соответственно, как генератор новых структур [4].

По мнению К. Томаса, важно учитывать стили поведения в конфликте, такие как: приспособление, компромисс, сотрудничество, уклонение, соперничество или конкуренция [1, 2, 7].

В ходе исследования мы сделали предположение о том, что существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью личности и стилями его поведения. Исследование проводилось в ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения» с участием студентов первого курса направления «Государственное и муниципальное управление» факультета «Управление персоналом» в составе 25 человек.

Нами были использованы следующие методы и методики: тестирование (тест на исследование перцептивной оценки типа стрессоустойчивости; тест К. Томаса на изучение типов поведения в конфликте); метод математической статистики (коэффициент корреляции Пирсона) [1, 2, 6].

Эмпирическое исследование показало, что по типу стрессоустойчивости преобладающим в выборке является склонность к типу А, далее следует склонность к типу Б, затем тип А. Тип Б выявлен не был.

По стилям поведения в конфликтных ситуациях преобладающим в выборке является стиль поведения – «Сотрудничество», далее – «Соперничество», «Избегание», менее представлены стили поведения – «Компромисс» и «Приспособление».

В результате использования метода математической статистики (коэффициент корреляции Пирсона) нами были выявлены взаимосвязи между:

– типом стрессоустойчивости и стилем поведения в конфликтной ситуации – «Соперничество» ( $r = 0,182$  при  $p = 0,05$ ). Это означает, что студенты, настойчиво добивающиеся своих интересов в ущерб другому и идущие по головам, обладают стрессоустойчивостью, но в только некоторых ситуациях;

– типом стрессоустойчивости и стилем поведения в конфликтной ситуации – «Приспособление» ( $r = 0,142$  при  $p = 0,05$ ). Это означает, что студенты, для

которых принесение в жертву собственных интересов ради другого, в некоторых ситуациях обладают стрессоустойчивостью, но зачастую будут испытывать стресс;

– типом стрессоустойчивости и стилем поведения в конфликтной ситуации – «Компромисс» ( $r = 0,991$  при  $r = 0,01$ ). Это означает, что студенты, для которых характерно соглашение на основе взаимных уступок, обладают стрессоустойчивостью, но в некоторых ситуациях могут испытывать стресс;

– типом стрессоустойчивости и стилем поведения в конфликтной ситуации – «Избегание» ( $r = -0,776$  при  $r = 0,05$ ). Это означает, что студенты, не имеющие стремления к кооперации и к достижению собственных целей, обладают стрессоустойчивостью, но в только некоторых ситуациях.

Таким образом, знание взаимосвязи стрессоустойчивости личности и стилей поведения в конфликте может способствовать сохранению здоровья человека, стать основой дальнейшего просвещения людей о том, как их поведение в негативных ситуациях влияет на возникновение стрессов.

#### Библиографический список:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 551 с.
2. Афонькова В.М. К вопросу о конфликтах в процессе общения в коллективе // Общение как педагогическая проблема / В.М. Афонькова. – М.: Просвещение, 1974. – 231 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. – 528 с.
4. Воробьева Л.И. Неосознанные причины конфликтного поведения // Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения / Л.И. Воробьева. – М.: Просвещение, 1986. – С. 104–111.
5. Демидова Л.И. Анализ социально-психологической адаптации первокурсников вуза // Проблемы антикризисного управления и экономического развития (ПАУЭР-2016): Материалы III Международной научно-практической конференции. – Новосибирск, Изд-во СГУПС, 2017. – С. 57–63.
6. Демидова Л.И. Исследование стресса у участников образовательного процесса // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2014.- Вып. 31. – С. 170-174.
7. Демидова Л.И. Индивидуальные особенности студентов – бакалавров экономических профессий в ситуации конфликта // Наука и социум: Материалы Всероссийской научно – практической конференции. 27 июня 2016г. / отв. ред. Е.Л. Сорокина. – Новосибирск: Изд-во Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы, 2016. – С. 63-68.
8. Демидова Л.И. Управление социально-психологической адаптацией студентов вуза // Современные проблемы теории и практики управления персоналом: Сборник научных статей / отв. ред. Г.М. Залесов. – Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2010. – С. 136–140.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Демидова Лариса Иосифовна.**

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», кандидат психологических наук, доцент, demidova272@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются понятия механизмов психологических защит, саморегуляции, исследуется их связь. Наиболее выраженным механизмом психологической защиты у школьников является «Отрицание». Общая напряженность защит выше всех также представлена в механизме защиты – «Отрицание». Преобладает высокий и низкий уровень саморегуляции поведения.

Ключевые слова: школьный возраст, саморегуляция поведения, механизмы психологических защит, «отрицание».

## **STUDY OF SELF-REGULATION AND MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES RELATIONSHIP OF SCHOOL CHILDREN**

**Demidova Larisa Iosifovna.**

Russia, Novosibirsk, Siberian State University of Communications, Cand. psychol. Sciences, associate professor, demidova272@mail.ru.

Abstract. The article deals with the concept of psychological protection mechanisms, self-regulation, examines their relationship. The most pronounced mechanism of schoolchildren's psychological protection is "Negation". The General tension of protection above all is also represented in the mechanism of protection – "Negation". High and low level of behavior self-regulation prevails.

Key words: school age, self-regulation of behavior, mechanisms of psychological protection, "Negation".

Младший школьный возраст (от 6–7 до 9–11 лет) называют вершиной детства. В этот возрастной период происходит смена стиля жизни: новый вид деятельности – учеба, новая роль – ученик, новые требования и др. В школе ребёнок приобретает новые знания и умения, определенный социальный статус, новые интересы и ценности, у него меняется восприятие своего места в системе отношений. Ребенок оказывается на границе нового возрастного периода. Этот период является для ребёнка наиболее стрессогенным. Но с другой стороны у ребёнка в это время наиболее полно проявляются способы борьбы со стрессом, в частности механизмы психологических защит, активно формируется саморегуляция [1, 2].

Механизмы психологических защит (МПЗ) – это неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний [6].

(МПЗ) развиваются в детстве для сдерживания и регуляции определенных эмоций, подавления чувства страха, сохранения положительного образа себя, снижения тревожности и внутриличностного конфликта, сохранения психологического здоровья и др. [3].

Впервые (МПЗ) были выявлены З. Фрейдом, позже исследовались его дочерью А. Фрейд и другими учёными [7].

Саморегуляция – это способность сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне [4].

Методологическую основу исследования составили представления о психологических механизмах защиты З. Фрейда, А. Фрейд, Н. Мак-Вильямса; концепции саморегуляции В.П. Бояринцева, Б.В. Зейгарника, В.К. Калина, В.Е. Ключко и др.

Для исследования связи саморегуляции и механизмов психологических защит у детей школьного возраста был использован метод тестирования: тест «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.; тест В.И. Моросановой «Уровень саморегуляции поведения») [5].

Для проверки гипотезы: предположение о том, что уровень саморегуляции детей школьного возраста зависит от психологических механизмов защит – был использован метод ранговой корреляции Пирсона.

В исследовании участвовали 15 школьников возрасте 10–11 лет.

Результаты исследования доминирующих механизмов психологических защит представлены в таблице 1.

Таблица 1

Доминирующие механизмы психологических защит (Р. Плутчик)

Респонденты	Выраженная психологическая защита	Общая напряженность всех защит
7	Отрицание	69%
5	Регрессия	53%
4	Вытеснение	60%
4	Проекция	45%

Как следует из таблицы 1, наиболее выраженным механизмом психологической защиты у школьников является «Отрицание» (7 чел.).

Общая напряженность защит выше всех также представлена в механизме защиты «Отрицание» (69 %). Наиболее частое проявление отрицания – невидение, не-слышание. Реализуется это чаще всего через отвлечение внимания, лживость, отказ от занятий, в которых ребёнок не силен, особенно по сравнению с другими детьми. «Регрессия» (5 чел.) проявляется в сдерживании чувства неуверенности в себе, страхе неудачи, связанные с проявлением инициативы и др. «Вытеснение» (4 чел.) связано с забыванием истинного, но неприемлемого для человека мотива поступка. Проявляется в высоком уровне тревожности, страхах,

забывании, опозданиях.

Далее мы исследовали уровни саморегуляции поведения школьников (рисунок 1).

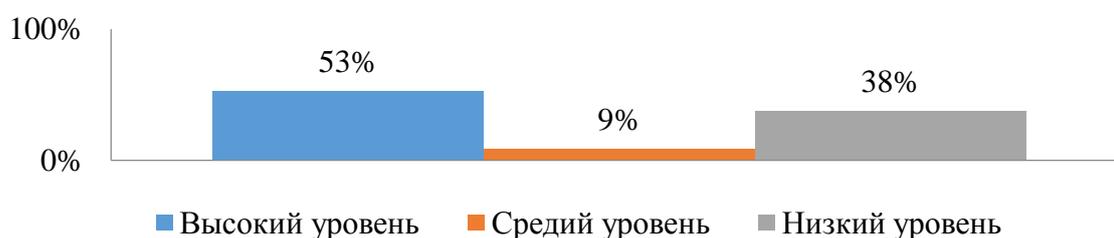


Рис. 1. Анализ результатов исследования уровней саморегуляции школьников по методике В.И. Моросановой

Как следует из рисунка 1, более всего у школьников выявлен высокий уровень саморегуляции поведения (53%). Это характеризует их, как самостоятельных, гибких, адекватно реагирующих на изменения условий, осознанно выдвигающих и достигающих цели. При высокой мотивации достижения школьники способны формировать стиль саморегуляции, позволяющий компенсировать влияние личностных особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности [4, 5].

Менее всего представлен средний уровень саморегуляции поведения (9%). Низкий уровень саморегуляции поведения имеют 38 % школьников. При низком уровне саморегуляции, потребность в осознанном программировании и планировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Распределение испытуемых по результатам использованных методик представлено на рисунке 2.

Для выявления связи исследуемых параметров был использован метод ранговой корреляции Пирсона. Были сформулированы гипотезы, одна из которых – у выборки проявляется зависимость уровня саморегуляции и выраженным механизмом психологической защиты «Отрицание».

Расчёт, проведенный на основании исходных данных, выявил коэффициент корреляции Пирсона:  $r_{xy} = -1289.5 / (34.683 \times 45.809) = -0.812$ . Это говорит о том, что существует связь с уровнем саморегуляции и механизмами психологических защит. Школьники с выраженной психологической защитой «Отрицание» имеют низкий уровень саморегуляции.

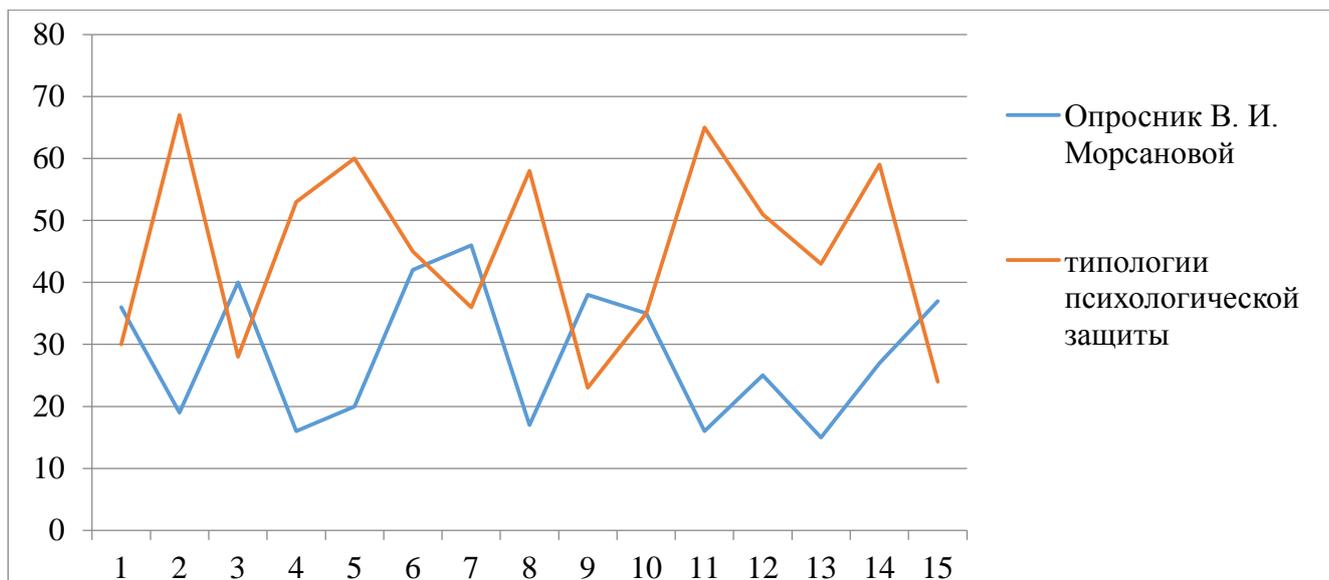


Рис. 2. Распределение испытуемых по результатам использованных методик

Таким образом, была у школьников были выявлены механизмы психологических защит, уровень саморегуляции, установлена связь между уровнем саморегуляции и механизмами психологических защит. Результаты данного исследования могут быть полезны для родителей, учащихся, учителей, педагогов-психологов и других специалистов, работающих с детьми.

#### Библиографический список:

1. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 2007. – № 2. – С. 122–132.
2. Демидова Л.И. Адаптационный аспект личности в системе школьного образования. / Наука и социум: Материалы Всероссийской научно – практической конференции. 27 июня 2016г. / отв. ред. Е. Л. Сорокина. – Новосибирск: Изд-во Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы, 2016. – С. 57 – 63.
3. Демидова Л.И. Исследование стресса у участников образовательного процесса / Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2014.– Вып. 31. – С. 170–174.
4. Демидова Л.И. Методы психологического воздействия и саморегуляции: учеб. пособие / Л.И. Демидова. - Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2017. – 108 с.
5. Морсанова В.И. Стилиевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121 – 127.
6. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / Н.В. Силкина, Л.И. Демидова, К.В. Гилева, Ю.А. Наумова, Н.П. Никандрова, О.А. Успенская. - Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2014. – 204 с.
7. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы — М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 68 с.

## ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

**Козловская Татьяна Николаевна.**

г. Оренбург, Оренбургский государственный университет, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, кандидат педагогических наук, доцент, kozlovskajatn@mail.ru.

Аннотация. Работа посвящена исследованию исполнительности и ответственности в структуре личности студентов. В качестве респондентов были выбраны студенты одной из востребованных специальностей – юриспруденция.

Ключевые слова: ответственность, исполнительность, студенты.

## EXECUTIVE AND RESPONSIBLE IN THE STRUCTURE OF THE MODERN STUDENT'S PERSON

**Kozlovskaya Tatyana Nikolaevna.**

Orenburg, Orenburg State University, associate professor of the department of general psychology and personality psychology, candidate of pedagogical sciences, associate professor, kozlovskajatn@mail.ru.

Abstract. The work is devoted to the study of responsibility and responsibility in the structure of a student's personality. As respondents, students of the most sought-after specialties, jurisprudence were chosen.

Key words: responsibility, diligence, students.

Среди основных критериев выбора профессии среди молодежи выступают престиж и высокая заработная плата. Однако престиж и привлекательная оплата труда обусловлены завышенными требованиями специальностей и работодателей, о чем большая часть юношей и девушек порой забывают.

Актуальность проведенной нами работы заключается в выявлении на ранней стадии соответствия/несоответствия личности студентов (на примере студентов направления подготовки «Юриспруденция») факторам профессиональной пригодности работников правоохранительной деятельности, чтобы уже сейчас выявить некоторые профессионально важные «пустоты» и попытаться помочь заполнить их. В нашей работе поиск соответствия/несоответствия профессионально важных качеств был ограничен наиболее значимыми, по нашему мнению, качествами – ответственностью и исполнительностью.

Для исследования исполнительности и ответственности была сформирована репрезентативная выборка. В исследовании приняли участие студенты Оренбургского государственного университета по направлению подготовки –

юриспруденция. Исходя из целей и задач нашего исследования, ограничений на численность респондентов не было.

Общий объем выборки составил 63 человека. Выборка была разделена на две страты по половому различию (18 юношей и 45 девушек). Такое распределение выборки обеспечивает получение средних оценок по каждой выделенной страте и возможности сравнительного анализа выделенных страт, а также получение средних оценок по всей изучаемой совокупности.

Отбор респондентов для непосредственного включения их в выборку проводился в каждой страте независимо друг от друга систематическим методом. В ходе подготовительной работы полные списки респондентов каждой страты предварительно сортировались по одному признаку: численности респондентов в группе. Тем самым, осуществляя систематический отбор респондентов из отсортированных списков. Данный метод обеспечивает пропорциональное представительство в выборке респондентов разных полов.

Перед проведением исследования была проведена беседа со студентами, целью которой было получение первичной информации о знании особенностей будущей профессиональной деятельности и выявлении значимо важных профессиональных качеств.

Для диагностики исполнительности и ответственности нами были использованы методики:

1 Многомерно-функциональная диагностика исполнительности (ИСП-1К), разработанная А.И. Крупновым, для диагностики отдельных свойств и качеств личности [2].

2 Многомерно-функциональная диагностика ответственность К.В. Камышникова (ОТВ – 70) [2].

3 Экспресс диагностика стиля исполнительности А.И. Крупнова (ИСП-2Э) [2].

Анализ результатов позволил сделать следующие выводы:

– по шкале Па (Пассивности) можно сказать, о том, что у респондентов слабое проявление такого качества как пассивность. Им не нужно постоянно напоминать о поручении, испытуемые не демонстрируют занятость, а истинно и всецело погружены в работу. Студенты данной выборки достаточно ответственны и самостоятельны: не пытаются увильнуть от работы или передать её другому. Следует отметить, что пассивность сильнее проявляется у представителей сильного пола. Можно заключить, что в данной выборке девушки более активны.

– у большинства респондентов показатель "преобладание исполнительности над ответственностью" выявлен как ситуативный. Если говорить о результатах по группе респондентов, то средний балл равен 24.6 из 49, что говорит не только о достаточно продуктивной простой исполнительности, но и о готовности понести ответственность за ход и результат действия.

– охарактеризовать данную группу испытуемых можно как достаточно самостоятельную. Респонденты, участвующие в исследовании требуют к себе контроля исключительно в сложных/экстремальных ситуациях. В целом группа тщательно выполняет взятые на себя задания и ответственно подходит к его решению. Следует обратить внимание, что в данной выборке девушек с сильным

проявлением данной характеристики в два раза больше юношей (46 % сильного проявления у девушек и 17 % у юношей).

– волевой стиль реагирования ярче выражен у представителей мужского пола 50 %, у девушек 27 % студенток с сильным проявлением данной характеристики. Слабого проявления волевого реагирования по всей выборке не наблюдалось (0 %). Группа в состоянии выполнять не только действия, где присутствует личная выгода, но и действия по принципу «надо», «должен».

В результате исследования соответствия/несоответствия личности студентов-юристов факторам профессиональной пригодности работников правоохранительной деятельности было выявлено, что:

1 В целом, студенты из выборки достаточно активны (девушки немного активней юношей), самостоятельны, исполнительны, взятое задание выполняют ответственно и качественно, ну а если приказ был получен от высшего руководства, то респондентов еще и переполняют положительные эмоции.

2 Реализация ответственных заданий не ставится в зависимость от других людей и внешних обстоятельств.

3 В работе большинство рассчитывают на себя, но в меру: себя не переоценивают, расстраиваются при неудачном выполнении ответственного задания.

4 Студенты готовы к рутинной работе, за исключением 17% юношей, которые отвергают простую исполнительность, так как им интересней браться за задания, за которые они несут личную ответственность.

5 Респонденты, в основном, общественное ставят выше личного, но всегда есть исключения, в нашем случае это 17% юношей, которые никогда не пожертвуют личным во благо общества, но, тем не менее, вся выборка готова к выполнению заданий по принципу «надо», «если не я, то кто?».

6 При анализе результатов вышеперечисленных методик, которые мы провели на студентах 2-го курса юридического факультета Оренбургского государственного университета можно сделать вывод, что респонденты не только ответственные и исполнительны, но и самостоятельны, просоциальны, активны, что говорит о том, что будущие сотрудники правоохранительных органов будут чрезвычайно продуктивны на своей работе и успешны в карьере.

В проведенном нами экспериментальном исследовании, мы пришли к выводу, что вся выборка обладает необходимыми качествами для овладения всеми тонкостями профессии в правоохранительных органах. Более чем уверенны, что данные студенты юридического факультета будут хорошими специалистами, так как ответственность и исполнительность подкреплены такими личностными положительными качествами как активность, самостоятельность, мотивация на качественное выполнение работы и, что не маловажно, респонденты ставят общественное выше личного.

#### Библиографический список:

1. Прядеин В.П. Ответственность как системное качество личности: учеб. пособие/ В.П. Прядеин. – Екатеринбург.: УрГПУ, 2001. – 209 с.
2. Прядеин В.П. Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты (монография)/ В.П. Прядеин. – Сургут: РИО СурГПУ, 2013. – 245 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

**Орлова Любовь Геннадьевна.**

Ханты-Мансийский автономный округ, г. Сургут, Сургутский финансово-экономический колледж – филиал федерального государственного образовательного учреждения высшего образования "Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации", заместитель директора по учебно-воспитательной работе, orlova\_surgut@mail.ru.

Аннотация. Личностная тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность – очень важные психологические состояния подростка, на которые следует обратить пристальное внимание, для того чтобы скорректировать реакцию ребенка на неблагоприятные воздействия окружающей социальной среды, научить подростка не бояться жизненных трудностей и по возможности предотвратить их затяжной характер.

Ключевые слова: личностная тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность, подросток.

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TEENAGERS

**Orlova Lyubov Gennadievna.**

Surgut, Surgut branch of the Financial University, Deputy Director for Educational work, orlova\_surgut@mail.ru.

Abstract. Personal anxiety, frustration, aggression and rigidity are very important psychological states of the adolescent, which should be paid close attention to, in order to correct the child's reaction to the adverse effects of the surrounding social environment, to teach a teenager not to be afraid of life difficulties and, if possible, to prevent their protracted nature.

Key words: personal anxiety, frustration, aggression, rigidity, teenager.

Предмет исследования – психологические особенности подростков, такие как личностная тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность.

Цель: выделить положительные аспекты перечисленных психологических состояний на начальном этапе их проявления.

Задачи:

1. Провести тестирование на предмет тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности среди студентов 1-3 курса Сургутского филиала Финуниверситета.
2. Провести сравнительный анализ данных психологических состояний по курсам.
3. Обозначить положительные стороны представленных психологических состояний на ранних этапах их проявления.

4. Сделать выводы и предложить педагогические методы снижающие риск развития суицидального поведения для данной возрастной группы детей.

В соответствии с поставленными задачами используются теоретические методы исследования (анализ психологической и педагогической литературы) и эмпирические (наблюдение, опрос, беседа).

Гипотеза: не всегда такие психологические состояния, как личностная тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность можно интерпретировать как строго отрицательные характеристики поведения подростков, на начальной стадии их проявления они носят временный характер, и являются лишь дополнительными инструментами для решения различных ситуационных задач.

Практическая значимость состоит в том, чтобы родители и педагоги смогли помочь ребенку скорректировать реакцию на неблагоприятные воздействия окружающей среды, научить подростка не бояться жизненных трудностей и по возможности предотвратить их затяжной характер.

Новизна работы заключена в том, что соответствующие психологические состояния рассматриваются исключительно предвестниками суицидального поведения, мы попытаемся представить проявления этих психологических особенностей, на начальном этапе их проявления, как необходимый опыт для развития личности в целом.

Изучая данный вопрос, было проведено тестирование среди студентов 1,2 и 3 курса Сургутского филиала Финуниверситета по методике «Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности», адаптированный к подростковому возрасту. Опросник Айзенка включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности. При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. Ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – «8–14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности (таблица 1).

Таблица 1

Итоговая таблица анализируемых психологических состояний

Курс / шкала	Уровень тревожности	Уровень фрустрации	Уровень агрессии	Уровень ригидности
I	70%	40%	20%	70%
II	40%	30%	70%	50%
III	50%	70%	40%	40%

Уровень тревожности превышает пороговые значения на 1 курсе (таблица 1). Во-первых, это может быть связано с адаптацией подростков при переходе из школы в средне-специальное образовательное учреждение. Во-вторых, личностная тревожность может быть индивидуальной особенностью, когда человек просто излишне озабочен, испытывает обостренное чувство ответственности. Психолог Д. Каган [Приводится по: 1], специализирующийся на

проблемах тревожных людей утверждает, что люди с излишней тревожностью являются ценными работниками, они не позволяют себе опаздывать на работу или не выполнять свои должностные обязанности. Нейропсихолог Д. Коплан [Приводится по: 1] считает, что повешенная тревожность сегодня может привести к успеху завтра.

Уровень фрустрации в 70 % выявлен у студентов 3 курса (таблица 1). Этот показатель вполне оправдан, поскольку студенты 3 курса – выпускники, на данном этапе студенты озадачены написанием и защитой выпускной квалификационной работы. Возникает естественный страх перед будущим: «А куда я пойду работать? А где я буду учиться?» Несомненно, здесь необходима поддержка родителей, психологическая и финансовая в том числе. В противном случае у подростка возникает чувство неполноценности, развития апатичного состояния, дезорганизации. Но состояние фрустрации может быть и толчком для дальнейшего роста, например злость на себя при неудачах позволяет личности завершить начатое дело до конца, собраться.

Уровень агрессии составляет 70 % на 2 курсе (таблица 1). Конечно, речь не идет о выраженной агрессии, мы говорим о грубости, некой враждебности, причем не обязательно на окружающих, но и на самого себя. Это может быть форма протеста на ограничения в школе, дома, подростки ищут себя, пытаются занять свое место в коллективе, конфликтуют с родителями за право быть самостоятельными и принимать решения. В образовательной среде агрессию можно скорректировать путем расширения круга увлечений, построенного на основании предпочтений и способностей молодого человека. Роль родителей в процессе коррекции также велика – это расширение общения.

Ригидность большинство составляет на 1 курсе (таблица 1), это вполне объяснимо. Студенты 1 курса – бывшие школьники, зачастую не готовы к изменениям внешней среды, субъект использует стандартные, стереотипные формы поведения. Но если речь идет об отработанных до автоматизма действиях то в решении знакомых задач подросток чувствует себя уверенно, быстро достигает результата, опираясь на свой базовый алгоритм.

Резюмируя выше сказанное, можно подвести итоги:

1. Диагностика психических состояний учащихся в образовательной среде является необходимым условием контактной работы преподавателя.
2. Это обязательно должен быть пакет методик по выявлению особенностей личности, поскольку на основании одного какого-либо теста нельзя сделать достоверные выводы о наличии риска совершения суицида.
3. При диагностике первых психических состояний тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности выясняют период действия повреждающего фактора, если состояние носит временный характер, то применимы методы, позволяющие скорректировать поведение подростка.
4. В приведенном исследовании повышенный уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности являются исключительно временным. Данные респонденты, как правило, являются активистами, участниками научно-практических конференций и др. Их психологические состояния связаны с незрелостью, чувством страха перед жизнью, перед будущим, обучающиеся

данной возрастной группы ищут себя, стремятся занять своё место в коллективе – группе.

5. Рассматривая динамику психологических состояний видно, что к 3 курсу уровень тревожности, ригидности, агрессии падает, это связано с тем, что в арсенале подростка увеличивается количество инструментов, позволяющих управлять ситуацией, подросток понимает, что трудности носят временный характер. Рост показателя фрустрации, возможно, связан с навязыванием родителями и педагогами чувства несостоятельности, неполноценности, в этом случае у ребенка возникает чувство обиды, бессилия (эти чувства отличаются продолжительностью действия). Желание выслушать, разобраться детально в проблеме, помочь найти варианты и пути решения – эти приёмы помогут вывести ребенка из данного психологического состояния.

#### Библиографический список:

1. Scott Stossel. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя. 2016 [Электронный ресурс].- URL: <https://www.rulit.me/books/vek-trevozhnosti-strahi-nadezhdy-nevrozy-i-poiski-dushevno-pokoja-read-439954-1.html>.

## КОНФЛИКТ КАК ОСНОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ

**Русова Алена Викторовна.**

Россия, Екатеринбург, ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», студент, alyona.rusova@yandex.ru.

Аннотация. Статья посвящена образованию государства. В статье рассматривается концепция Людвиг Гумпловича, в рамках которой одним из факторов образования государства является насилие.

Ключевые слова: государство, господство, насилие, конфликт, война.

## CONFLICT AS THE BASIS OF THE STATE

**Rusova Alena Viktorovna.**

Russia, Yekaterinburg, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin, student, alyona.rusova@yandex.ru.

Abstract. The article is devoted to the State formation. The article discusses the Gumplowicz's conception. According to this concept, one of the State factors formations is violence.

Key words: state domination, violence, conflict, war.

Государство – важный механизм организации общества. Исторически сложилось множество концепций формирования государства, которые отражают взгляды той эпохи, в которой они сформировались. В античности государство понималось как наилучшая форма организации человеческого бытия, которая, согласно Платону, является наивысшей формой справедливости. В средневековье государство понималось как результат проявления божественной воли, то есть является созданием Бога [1]. В новое время государство понималось как итог добровольного общественного договора между людьми. Такой теории придерживаются Дж. Локк и Томас Гоббс. Согласно теории Локка, люди от природы находятся в состоянии мира, полного равенства, которое заканчивается кризисом и состоянием борьбы [6]. У Гоббса человечество изначально находится в состоянии борьбы «всех против всех» [2]. Для обеспечения безопасности своей жизни и имуществу человечество соглашается на создание государства. Однако человек на этапе возникновения государственности находится еще в состоянии, мало отделяющем его от животного. Он агрессивен, и использует свою агрессию для сохранения потомства, охраны территории и борьбы за партнера. В догосударственном состоянии институционализация агрессии еще не получила своего развития и из этих соображений человек не может прийти к добровольному согласию на государственность. В итоге, между племенами возникает конфликт интересов, связанных с общей территорией, борьбой за партнера и стремлением к власти. Государство образуется путем порабощения одного племени другим, путем насилия меньшинством большинства.

Насильственную теорию возникновения государства развивает Людвиг Гумплович (1838 – 1909) – австрийский философ и социолог.

Гумплович Л. многие свои исследования посвятил проблеме возникновения государства. Он выделяет расы, которые, осваивая новые территории, вступали в борьбу друг с другом. Расу он рассматривает, беря в основу полигенетическую теорию происхождения человека. Согласно этой теории различные расы имеют различное происхождение. В результате освоения территории и скрещивании представителей различных рас, изначальные расы в чистом виде перестали существовать, и теперь можно говорить о племенах. В отличие от расы, племя – социальное образование. Государство возникает как подчинения одного племени другому, подчинение большинства меньшинству. Причем государство не может возникнуть из одного племени. Племя представляет собой структуру, стремящуюся к господству, для его воплощения необходимо завоевать и подчинить себе другое племя, что и подталкивает племена к войне. В результате этой войны образуется государственность, где выделяются победители и подчиненные.

Гумплович Л. неоднократно акцентирует внимание на том, что государство возникает только путем порабощения одного племени другим. Первым и основным признаком государства является господство. Гумплович Л. пишет о том, что «Вначале единственной целью основания государства было господство одних над другими» [2, с. 184]. Вторым немаловажным признаком является «этническое разнородство господствующих и подвластных» [2, с. 184]. Из двух необходимых условий возникновения государства становится понятна его структура. Основными социальными элементами государства являются масса и господствующий класс. Первобытному государству необходимо обрабатывать землю, добывать или выращивать пропитание, присоединять новые племена, осваивать новые территории. Для этих целей необходима, так называемая, масса, которая способна выполнять свои функции, но не способна осознавать их и самоорганизовываться. Для управления массой необходим слой господ. «Масса, с одной стороны, не способна господствовать, с другой стороны – нуждается в вождах, в управлении кем-либо» [3, с. 72]. Со временем возникает третий, промежуточный слой в государстве, который не видит своей целью господство, и имеют такое количество богатств, что могут позволить себе покупать пищу, а не выращивать ее. Третий социальный элемент – так называемые купцы и торговцы. Торговцы кооперируются на своей территории и заключают с господами договоры.

Разовое подчинение одним племенем другого не вызывает уверенности в постоянстве существующего порядка. Образованные связи нуждаются в дополнительном подкреплении, что влечет необходимость возникновения права, «необходимость установления государственного порядка заставляет их превращать свою силу в право» [2, с. 244]. Тем самым, власть меньшинства закрепляется и подкрепляется правом, а в государстве узаконивается неравенство «Право возникает только в государстве; государство же есть организация неравенства, а право есть выражение, норма, которой фиксируется это неравенство» [2, с. 189].

Несмотря на то, что на Гумпловича оказали воздействие идеи Гоббса, в рамках его теории невозможно говорить о том, что государство возникает путем добровольного соглашения. Внутри основания государственности всегда лежит конфликт. Под конфликтом можно понимать противоречия между субъектами (в данном случае субъектами выступают племена), связанными общими интересами. Многие теории придерживаются деструктивного взгляда на конфликт. Насилие сопровождается разрушением, но здесь конфликт обладает позитивными функциями, он ведет к основанию крупного института, который выводит человечества из хаоса и структурирует отношения, предотвращая истребление человечества.

#### Библиографический список:

1. Аквинский Ф. Сумма теологий / Ф. Аквинский. – М.: Издатель Савин С.А., 2006. – 817 с.
2. Гоббс Т. Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского / Т. Гоббс // Сочинения: В 2 т. – Т. 2. – М.: Мысль, 1991. – 828 с.
3. Гумплович Л. Общее учение о государстве /Л. Гумплович. – СПб.: Право, 1910. – 516 с.
4. Гумплович Л. Основы социологии / Л. Гумплович. – СПб.: Издание О.Н. Попова, 1899. – 360 с.
5. Гумплович Л. Социология и политика / Л. Гумплович. – М.: Типо-Лит., 1895. – 124 с.
6. Локк Дж. Два трактата о правлении / Дж. Локк // Сочинения: В 3 т. – Т. 3. – М.: Мысль, 1988. – С. 137 – 405.

**ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ  
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПО  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»**

**Ивченко Елена Владимировна.**

г. Новосибирск, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта», инструктор-методист, otd\_tennis@mail.ru.

**Куропатов Юрий Михайлович.**

г. Новосибирск, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта», старший тренер-преподаватель по теннису, otd\_tennis@mail.ru.

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс подготовки теннисистов на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Теннис». Авторами раскрыто содержание и организационные аспекты тренировочного процесса на данном этапе.

Ключевые слова: теннис, игра, дополнительная общеразвивающая программа, спортивно-оздоровительный этап.

**TRAINING TENNIS PLAYERS  
AT THE SPORTS AND FITNESS STAGE FOR AN ADDITIONAL GENERAL  
DEVELOPMENT PROGRAM IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND  
SPORTS IN THE FORM OF SPORT "TENNIS"**

**Ivchenko Elena Vladimirovna.**

Novosibirsk, Municipal budgetary institution of additional education of the city of Novosibirsk "Specialized children and youth sports school of the Olympic reserve" Center of team sports ", instructor-methodologist, otd\_tennis@mail.ru.

**Kuropatov Yuri Mikhailovich.**

Novosibirsk, Municipal budgetary institution of additional education of the city of Novosibirsk "Specialized children-youth sports school of the Olympic reserve" Center of game sports ", senior coach-teacher in tennis, otd\_tennis@mail.ru.

Abstract. This article discusses the preparation of tennis players at the sports and fitness stage on an additional general developmental program in the field of physical culture and sports in the form of sport "Tennis". Describes the specifics of training tennis players and its impact on the development of human health.

Key words: tennis, game, additional general development program, sports and fitness stage.

Законодательно установленное содержание дополнительного образования реализует новые векторы развития. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Таким образом, дополнительное образование – единственный в Российской Федерации вид образования, позволяющий дополнить значительный стандартизированный объём (определённый федеральными государственными стандартами различного уровня) вариативным содержанием, в целях развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в Российской Федерации и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной теории обучения на протяжении всей жизни и увеличивает границы возможностей развития человека.

В соответствии с Законом, цели и задачи дополнительного образования имеют гуманистическую направленность и вариативность содержания, которое призвано обеспечить бережение здоровья, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение детей и взрослых [5, с.3].

В данной работе представлены содержание и специфика образовательной деятельности по реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Теннис», соответствующие современным требованиям, с учётом необходимых условий и возможностей для физкультурного образования, воспитания и развития, организации досуга для формирования потребностей в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Доказано, что теннис, как один из видов спорта, являясь наиболее эффективным средством поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья, дает занимающимся большой эмоциональный заряд и чувство удовлетворенности своей деятельностью. Рост популярности тенниса в России и повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к данному виду спорта обусловлен, в первую очередь, высокими результатами российских теннисистов на турнирах «Большого шлема», АТР и WTA, а также, других турнирах мировой классификации [5].

На наш взгляд, в спортивное учреждение на спортивно-оздоровительный этап необходимо принимать всех желающих, что обеспечит массовость. В

дальнейшем, в ходе занятий, последовательно осуществлять отбор талантливых (одаренных) занимающихся. Основными критериями при этом являются: способность к занятиям избранным видом спорта – теннис, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации занятий необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей: нагрузки должны строго соответствовать функциональным возможностям занимающихся; в процессе занятий необходимы: соблюдение рационального режима, контроль состояния здоровья и физического развития. Надежной основой успеха занимающихся в будущем можно считать приобретенный актив умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Планирование учебного процесса (подготовки) необходимо выстраивать через структурное построение тренировки, характеризующееся соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных факторов, относящихся к содержанию тренировки. Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком их изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки [7, с.7].

В основе планирования тренировочного процесса (оперативного, текущего, этапного, многолетнего) лежат закономерности теории спортивной тренировки, следовательно, планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебной, спортивной и воспитательной работы;
- перспективным – рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также, различные виды контроля выполнения соответствующих планов;
- всесторонним – охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения;
- соответствующим состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и условиям.

При построении процесса подготовки теннисистов важен учёт особенностей физического развития обучающихся (координационных и кондиционных способностей, функциональных возможностей различных систем организма) и закономерностей их развития.

Достижение основной цели спортивно-оздоровительного этапа предполагает обеспечение физической и координационной готовности к обучению простым упражнениям, организацию отбора к дальнейшим занятиям спортом, и возможно при использовании широкого спектра тренировочных

средств, таких как: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения (являются основным средством), метание спортивных предметов; элементы акробатики; скоростно-силовые и прыжковые упражнения.

Следует обратить внимание на тот факт, что дети дошкольного и младшего школьного возраста с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне, с включением подвижных игр с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму.

Для обеспечения процесса технической и физической подготовки целесообразно применять упражнения комплексно.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие теннисистов, а специальная физическая подготовка, в общем незначительном объёме, направлена на содействие освоению базовых технических приёмов.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, как правило, применяют в основной части занятия, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, затем применяют игровые упражнения, способствующие закреплению навыка.

Комплексные упражнения, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплекс упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Воспитание физических качеств, необходимых теннисисту, следует развивать с использованием разнообразных заданий, специальных упражнений с оптимальной продолжительностью выполнения.

Для составления представления о наличии способностей (одарённости) к занятиям теннисом тренеру следует обращать внимание на ряд факторов: быстроту обучаемости во время занятий подвижными играми, физическую выносливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудоёмкую работу, способность к быстрому выполнению движений и быстрой перестройке двигательной программы.

Обучение технике на данном этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

К особенностям формирования навыков при занятиях теннисом на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется можно отнести следующие:

- широкое использование принципа наглядности (необходим качественный показ техники выполнения упражнений);
- основными методами являются методы упражнения (игровой и соревновательный);
- показ упражнений – целостный и образцовый, объяснение – краткое.

Творческий подход к преподаванию обязателен и позволяет сделать образовательный процесс интересным.

Тактическая подготовка реализуется через использование игровых упражнений и, в целом, направлена на развитие тактического мышления.

Первые два года на спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся не принимают участия в официальных соревнованиях.

На третьем и четвертом году обучения решаемые задачи расширяются. Например, при воспитании физических качеств, добавляется акцент на воспитание аэробной (общей) выносливости, так как у детей очень низкий процент использования кислорода (6 лет – 3%; 10 лет – 3,6%; 14 – 3,9%), относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния [7, с. 11].

В этот период обучающиеся начинают участвовать в соревнованиях внутри группы и тренеру необходимо внимательно анализировать то, как теннисисты проводят свои матчи, способны ли они принимать правильные решения, как переносят психическую и физическую нагрузку.

Итак, обучение на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Теннис» позволяет развивать качественные свойства занимающихся, которые проявляются, прежде всего, в положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также, в желании использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, что способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Следовательно, работа в данном направлении актуальна.

#### Библиографический список:

1. Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. – Спб., 2010. – 161 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 – Физическая культура и специальности 022300 – Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014 г.).
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2002. – 863 с.
5. Общая физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс]. – URL: <http://opentennis.ru/trening.php> (Дата обращения: 12.07.2018 г.).
6. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / под ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. - М., 2009. – 137 с.
7. Теннис. Программа / под ред. Всеволодов И.В., Голенко В.А., Горелов В.А., Жихарева О. И., Скородумова А. П., "Советский спорт", 2005. – 105 с.
8. Теннис / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. - Спб., 2008. – 216 с.

9. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. – 80 с.
10. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В РЕГБИ НА КОЛЯСКАХ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ**

**Сорокина Елена Львовна.**

Российская Федерация, г. Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет путей сообщения», доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», so117@yandex.ru.

**Шишкина Татьяна Иосифовна.**

Российская Федерация, г. Новокузнецк, Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», ст. преподаватель кафедры теории и методики спортивных дисциплин, tish.ffk@gmail.com.

**Смирнова Марина Анатольевна.**

Российская Федерация, г. Москва, Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва «Московская школа гольфа» Департамента спорта города Москвы, заместитель директора по спортивной подготовке, mari6840@yandex.ru.

Аннотация. В статье дано обоснование необходимости привлечения инвалидов к регулярным занятиям спортом для формирования условий социальной интеграции, воспитания спортивной культуры, приобщения к общественно-историческому опыту в области спорта, формирования системы спортивных ценностей, достижения лично и общественно значимых спортивных результатов.

Авторами определены наиболее весомые факторы, определяющие качество и результативность соревновательной деятельности спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата в регби на колясках.

Ключевые слова: адаптивный спорт, спортсмены с поражениями опорно-двигательного аппарата, регби на колясках.

## **ATHLETES' COMPETITIVE ACTIVITY WITH LESIONS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN RUGBY WHEELCHAIR AS A MEANS OF SOCIAL INTEGRATION AND SELF-REALIZATION**

**Sorokina Elena Lvovna.**

Russian Federation, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State Transport University", Associate Professor of "Physical Education and Sport" Department, so117@yandex.ru.

**Shishkina Tatyana Iosifovna.**

Russian Federation, Novokuznetsk, Novokuznetsk Institute (branch) of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kemerovo State University", senior lecturer of Theory and Methodology of Sports Disciplines Department, tish.ffk@gmail.com.

**Smirnova Marina Anatolyevna.**

Russian Federation, Moscow, State Budgetary Institution of the Moscow City "Sports School of the Olympic Reserve" Moscow school of Golf " of the Moscow City's Sports Department, the Deputy Director on sports preparation, mari6840@yandex.ru.

Abstract. The article substantiates the need to attract people with disabilities to regular sports activities to form the conditions of social integration, sports culture education, introduction to the socio-historical experience in the field of sports, formation of sports values system, the achievement of personal and socially significant sports results.

The authors identified the most significant factors that determine the quality and effectiveness of athletes; competitive activity with lesions of the musculoskeletal system in Rugby in wheelchairs.

Key words: adaptive sport, athletes with musculoskeletal system lesions, wheelchair Rugby.

Всеобщее распространение имеет точка зрения, согласно которой забота общества о своих согражданах-инвалидах является мериллом его культурного и социального развития.

Сегодня, по данным Всемирной организации здравоохранения, около 15% населения в мире имеет какие-либо формы инвалидности (распространенность инвалидности в мире превышает предыдущие оценки ВОЗ, сделанные в 1970-х годах, примерно 10%) [1].

В первом за всю историю «Всемирном докладе об инвалидности» ВОЗ/Всемирного банка представлены данные о положении инвалидов в мире, отражены проблемы и препятствия сохранения здоровья; реабилитации; помощи и поддержки; окружающей среды; образования; и трудоустройства, а также, даны конкретные рекомендации, которые могут привести к реальным улучшениям жизни инвалидов [1].

Профессор Стивен У. Хокинг в данном докладе подчеркнул «...необходимость устранить барьеры на пути к участию инвалидов в жизни общества и инвестировать достаточный объем средств, знаний и опыта, чтобы раскрыть огромный потенциал людей с инвалидностью» [1].

Цель «Конвенции о правах инвалидов», принятой Организацией Объединенных Наций в 2006 году, которая состоит «в поощрении, защите и обеспечении полного и равного осуществления всеми инвалидами всех прав человека...», отражая основной сдвиг в глобальном понимании проблемы инвалидности и мер реагирования на нее, указывает, что общество, в целом, готово решать проблемы, вызванные инвалидностью комплексно и системно. В

этом аспекте необходимо рассматривать и возможности успешной спортивной самореализации инвалидов.

Можно констатировать, что в настоящее время большинство экономически развитых стран имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия спортом.

Так как инвалиды лишены возможности свободного передвижения, у них часто наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, связанные с низкой двигательной активностью, физкультурно-спортивная деятельность необходима, прежде всего, для приобретения должного уровня физической подготовленности, который бы обеспечивал качество пользования коляской, протезом или ортезом.

Но, на наш взгляд, основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям спортом может быть значительно расширена и состоять в формировании условий для социальной интеграции, воспитания спортивной культуры, приобщения к общественно-историческому опыту в области спорта, формирования системы спортивных ценностей, а самое главное, достижения лично и общественно значимых спортивных результатов.

В.С. Дмитриев отмечает, что спортивная наука долгое время определяла в качестве приоритетного предмета своих исследований физическое совершенствование здорового человека, оставляя заботу о людях с устойчивыми отклонениями в здоровье, в физическом и интеллектуальном развитии прерогативой медицины, коррекционной педагогики и социального обеспечения [3].

Во Всемирной программе действий в отношении инвалидов [2] отмечена необходимость стимулирования всех видов спортивной деятельности инвалидов, в частности, путем предоставления надлежащих средств и правильной организации этой деятельности, но в силу многих причин, инвалиды испытывают значительные сложности в достижении максимально возможных спортивных достижений.

Основными причинами слабого развития спорта среди инвалидов, на наш взгляд, являются: отсутствие специализированных спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов; нехватка профессиональных кадров. Одной из значимых причин можно обозначить недостаточную разработанность теории адаптивного спорта.

Специалистами в области адаптивного спорта выделяются следующие виды подготовки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая (в зависимости от преимущественного влияния на те или иные компоненты готовности спортсмена); общая и специальная (по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией), а также интегральная (по степени соединения различных сторон подготовленности, качеств и способностей занимающихся).

Процесс технической подготовки направлен на овладение разнообразными двигательными действиями и навыками, необходимыми в спортивной

деятельности (общая техническая подготовка), техникой движений в избранном виде спорта или спортивной дисциплины (специальная).

Для видов состязаний, осуществляемых с помощью технических средств, крайне важны умения и навыки по управлению этим средством.

Главная проблема технической подготовки спортсменов-инвалидов в адаптивном спорте состоит в определении оптимального способа выполнения действия, с учетом влияния имеющегося у спортсмена дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. К сожалению, творческий поиск спортсмена и тренера путем проб и ошибок является в настоящее время, пожалуй, единственным реальным способом определения оптимальной для конкретного спортсмена техники.

Спортсмены-инвалиды в каждом спортивном классе могут представлять широкий спектр поражений. Некоторые ограничения активности порой перекрывают друг друга в связи с разнообразием поражений внутри одного класса. Например, спортсмен с асимметричной функцией может показать некоторую деятельность более высокого класса в водной кисти. Однако в целом его деятельность не будет относиться к высокому классу. Другое перекрытие активности может быть вызвано развитием навыков, профессиональной подготовкой, талантом спортсмена. Например, двигательные возможности спортсмена мирового уровня в спортивном классе 0.5 могут превышать возможности многих квалифицированных спортсменов спортивного класса 1.0 и в некоторых случаях – новичков или неопытных спортсменов класса 1.5.

Качественный результат в соревновательных поединках спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата в регби на колясках возможен только благодаря формированию оптимального состава и полной реализации технико-тактического потенциала каждого игрока, а также эффективно выстроенному в пространстве и времени их взаимодействию.

Верный выбор совокупности технико-тактических действий в конкретных ситуациях противоборства, четкая их организация и правильное распределение коллективных усилий в ходе игрового поединка, в конечном счёте, дают возможность сделать успешной и результативной каждую атаку, а значит значительно повысить качество игры и удовлетворённость каждого спортсмена-инвалида.

Для анализа технико-тактической подготовленности спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата в регби на колясках и подбора оптимального состава команды нами разработана матрица оценки технико-тактической подготовленности (таблицы 1,2).

Таблица 1

Матрица оценки технико-тактической подготовленности спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата в регби на колясках (спортивный класс 0,5–2)

Технико-тактические действия	Спортивный класс (0,5-2)			
	0,5	1	1,5	2
передвижения	на небольшие расстояния	– разнонаправленный старт – остановка – поворот – задний ход коляски	– разнонаправленный старт – остановка – поворот задний ход коляски	быстрые остановки, старты, повороты
управление коляской	– использует предплечья для поворота и остановки коляски; – сгибает туловище вперед и использует предплечья для давления вниз на колеса для замедления/остановки коляски – использует заднюю четверть колеса для остановки, старта и поворота	– толкает коляску трицепсами – беспрепятственный толчок бицепсами с длительным контактом с колесом – длительный контакт, активно приводящий в движение колесо коляски, – способность обратного давления на заднюю часть колеса	– эффективно отталкивается с ограниченным взрывным стартом	– эффективный толчок коляски
передачи	– в виде волейбольного паса	– возврат мяча без обработки – слабая передача мяча от груди или от предплечья	– передача мяча от груди выполняется не полностью в горизонтальной плоскости, с некоторой дугой; – выполнение последовательной передачи мяча от груди на расстояние; – передачи мяча от груди – дисбаланс запястья, который	– высокая дальность броска – непостоянность передачи мяча одной рукой, – передача мяча одной кистью эффективна только в том случае, когда на спортсмена не нападают – ограничения в удержании мяча

Технико-тактические действия	Спортивный класс (0,5-2)			
	0,5	1	1,5	2
			вызывает ограниченную безопасность мяча.	– может твердо удержать мяч ладонями с использованием сгибания кисти – эффективная передача мяча от груди с контролем и последовательностью в горизонтальной плоскости, если расстояние максимальное – контроль и дальность броска мяча над головой ограничены
прием мяча	– приём прямой передачи на колени	прием мяча предплечьем или кулаком/запястьем	прием мяча предплечьем или кулаком/запястьем	– захватывает мяч ногами при его ловле
ведение	нет	нет	нет	– ведение мяча открытой рукой с плоской кистью и двухсторонним проталкиванием мяча
игра над головой / удержание мяча	нет	нет	нет	нет
игровая функция	Защитник / блокировщик		отличный блокировщик / разыгрывающий игрок	разыгрывающий игрок (повышение роли)

Таблица 2

Матрица оценки технико-тактической подготовленности спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата в регби на колясках (спортивный класс 0,5–2)

Технико-тактические действия	Спортивный класс (2,5-3,5)		
	2,5	3	3,5
передвижения	быстрые остановки, старты, повороты	– быстрые остановки, старты, повороты – возможность захвата обода колеса – контроль толчка коляски и ее скорости, особенно при стартах, поворотах и остановке	– быстрые остановки, старты, повороты – возможность захвата обода колеса – контроль толчка коляски и ее скорости, особенно при стартах, поворотах и остановке
управление коляской	– стабильность в коляске; – хорошая скорость толчка на игровом поле	– возможность захвата и высвобождения обода колеса независимо от позиции запястья	Использует туловище для усиления толчка и изменения направления и ускорения движения коляски в комбинации с использованием пальцев на ободке или колесе с обеих сторон – без использования кистей спортсмен использует туловище для управления коляской, сохраняя равновесие и выполняя движения коляски во всех направлениях; – совершает скачки на коляске для выхода из блока; – совершение скачков определяется как выход из блока или ловушки в позиции защиты, используя туловище и ноги, чтобы приподнять таз и коляску для прыжка; – двигая или «раскачивая» коляску вперед и назад или боковое поднятие коляски на одну сторону с минимальным приподниманием таза и коляски над полом или без него не рассматривается как скачок; – сохраняет равновесие

Технико-тактические действия	Спортивный класс (2,5-3,5)		
	2,5	3	3,5
			в прямом положении сидя без использования кистей в коляске
передачи	– передача одной рукой над головой, требуется некоторое время, чтобы настроиться – ограничена точность и дальность броска	– быстро прицеливается для передачи мяча одной рукой – непрямая передача одной рукой	– способен владеть мячом во всех плоскостях, делает передачу одной рукой уверенно во всех направлениях как минимум с одной стороны
прием мяча	– надежный прием мяча двумя руками при передаче, захватывает мяч ногами. – ловля мяча одной рукой и удержать его коленями или прижать к груди	– надежный прием мяча двумя руками при передаче, захватывает мяч ногами. ловля мяча одной рукой и удержать его коленями или прижать к груди	– достает до наружного конуса коляски при ловле, дриблинге и подборе мяча с пола с обеих сторон, без поддержки руками
ведение	– благополучно ведет мяч, но супинирует предплечье, захватывая мяч коленями;	разнообразный дриблинг мяча с контролем	разнообразный дриблинг мяча с контролем
игра над головой / удержание мяча	Возможна игра над головой	надежная защита мяча во всех положениях, в том числе над головой как одной рукой, так и обеими руками	– стойкий контроль над движениями одной руки во всех плоскостях в ситуациях борьбы за мяч с обеих сторон обеими руками – поочередно – Защищает мяч двумя руками над головой, в то же время контролирует коляску туловищем и бедрами – удерживает мяч над головой двумя руками в течение 5-10 секунд с частичным контролем положения туловища защищает мяч над головой двумя руками с (частичным) контролем положения туловища, но без контроля над коляской
игровая функция	разыгрывающий игрок / быстрый плеймейкер	хороший разыгрывающий и скоростной игрок	основной разыгрывающий игрок и плеймейкер

Как правило, в регби на колясках участвуют спортсмены с тетраплегией, вызванной повреждением спинного мозга и нейромышечными нарушениями, такими как полиомиелит, а также спортсмены с мышечной дистрофией и различными типами поражения центральных и периферийных участков нервной системы.

При анализе результативности и эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности особый интерес вызывает сравнительная характеристика данных показателей игроков различных игровых амплуа. Подобные исследования позволяют выявить наиболее весомые факторы, определяющие победу одной команды над другой, также, это необходимо для определения приоритетов в тренировочном процессе.

Анализ рассмотренных в матрице функций игроков в регби на колясках позволяют тренеру сформировать наиболее рациональный состав команды с учётом требований, установленных правилами. Имея данный материал, тренерский состав сможет моделировать подробную карту игры, как команды, так и игрока в частности.

Как показывает многолетний практический опыт, инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающиеся спортом, гораздо лучше справляются со своими телесными недугами, быстрее осваивают протезно-ортопедические и другие вспомогательные средства, интегрируются в обществе, а самое главное, при успешных выступлениях – находят возможности самореализации.

#### Библиографический список:

1. Всемирный доклад об инвалидности // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/accessible\\_ru.pdf?ua=1](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/accessible_ru.pdf?ua=1) (дата обращения: 15.10.2018).
2. Всемирная программа действий в отношении инвалидов // Организация Объединённых Наций [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/prog3.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/prog3.shtml) (дата обращения: 15.10.2018).
3. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание. Текст. : дисс. докт. пед. наук. - М.: Изд-во ВНИИФК, 2003.– 494 с.

## **ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Щербатенко Марина Владленовна.**

г. Новосибирск, Новосибирский государственный университет экономики и управления (НИНХ), mkmarina0702@mail.ru.

Аннотация: В статье рассматриваются основные причины получения травм при занятии спортом, предлагаются формы предупреждения травматизма с учетом конституции организма.

Ключевые слова: фитнес, спорт, физические нагрузки, травмы.

## **EXCESSIVE PHYSICAL ACTIVITIES AS A RISK FACTOR OF THE SUPPORT-MOVING APPARATUS' DISEASES DEVELOPMENT**

**Shcherbatenko Marina Vladlenovna.**

Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management (MSUEM), mkmarina0702@mail.ru.

Abstract: The article deals with the main causes of injuries in sports and ways of adjusting physical activity.

Key words: fitness, sports, physical activity, trauma.

В последние годы в связи с влиянием различных социальных и культурных факторов большое развитие в России получила фитнес-индустрия. Популяризация здорового образа жизни приводит ко все большей заинтересованности людей к долгой и качественной жизни, формированию здорового, подтянутого тела. Для получения желаемого результата общество прибегает к услугам фитнес-центров. Однако нередки случаи, когда человек, не до конца понимая технику выполнения упражнений, их смысл, вместо желаемого эффекта получает травмы, рискуя своим здоровьем.

С ростом нагрузок на организм тренирующегося, при недостаточным индивидуальном подходе к оценке уровня ответной реакции организма и степени его компенсации возникают состояния утомления, переутомления и перенапряжения [3].

При слишком больших тренировочных нагрузках может выявиться относительная слабость отдельных составляющих опорно-двигательного аппарата, что предрасполагает к появлению микротравм. При постоянных перегрузках в слабом звене опорно-двигательного аппарата, многократном повторении однотипных движений, превышающих физиологические возможности, возникают повреждения капсульно-связочного и мышечного аппаратов. Как результат, гипоксия и гипоксемия, гипертонус мышц, нарушения микроциркуляции и другие отклонения [3].

Выделяют три стадии травматической болезни [3]: первая характеризуется функциональными нарушениями вегетативной системы, выявляющимися при нагрузке; во второй даже в состоянии мышечного покоя проявляются клинические признаки болезни, характерные для первой стадии, при этом сохраняясь и даже усиливаясь; на третьей стадии развиваются дистрофические процессы.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки могут быть определены при использовании разных индикаторов развития силовой выносливости: количество используемых упражнений, количество повторений, вес отягощения, параметры интервалов отдыха и нагрузки [2].

Соответственно, существует несколько принципов силовой тренировки [2]. Принцип выбора индивидуальной техники выполнения упражнений заключается в необходимости формирования правильной техники выполнения упражнений. Прежде чем увеличивать вес отягощения, следует довести ее до автоматизма путем многократных повторений. Принцип качества усилия говорит о том, что в каждом основном упражнении необходимо достигнуть максимального напряжения, которое имеют последние 2–5 повторений. В соответствие с принципом негативных движений, выполнение работы в уступающем режиме устраняет монотонность движений и способствует более эффективному развитию мышц. Согласно принципу объединяющих серий, развитию силовой выносливости, повышению уровня физической работоспособности будет способствовать сокращение перерывов отдыха между подходами. И не менее важный принцип - принцип интуиции - позволяет более точно подобрать вес отягощения, и исключить перетренированность занимающихся. Каждый должен опираться во время тренировки не только на правила, но и на собственные ощущения.

Из сказанного следует, что не индивидуализированные физические нагрузки приводят к повышению нагрузки на слабые отделы опорно-двигательного аппарата и как следствие, к травматизму. Одним из составляющих индивидуализации тренировочного процесса является подбор техники выполнения упражнений с учетом соматотипа.

Под влиянием генетической принадлежности и факторов окружающей среды определяется степень изменчивости конкретного организма. При этом, если тип телосложения генетически обусловлен, то телосложение жестко не детерминированно, подвержено изменчивости [4, 5]. В связи с этим, в рамках соматотипа, его можно корректировать за счет изменения соотношения мышечной и жировой массы тела, выполняя физические упражнения и соблюдая специальную диету, которые адаптированы к виду занятий, возрасту, полу, а так же пропорциям тела.

По типу конституции выделяют три основных типа: астенический (тонкокостный), нормостенический (нормокостный) и гиперстенический (ширококостный). Для каждого из них необходимо обеспечение различной физической нагрузки. Так, людям с гиперстеническим телосложением необходимо тренироваться 3 раза в неделю, в среднем, по 80 минут, выполняя упражнения по возрастающей схеме со средним количеством повторений 11–12 и

темпом выше среднего. А астеникам – 2 раза в неделю по 60 минут, выполняя упражнения по убывающей схеме со средним количеством повторений 6–8 в медленном темпе [4].

Для получения качественного результата и минимизации риска получения травм следует придерживаться нескольких правил:

- не выполнять упражнения, если они вызывают боль в суставах. В случае дискомфорта попробовать изменить упражнения так, чтобы стало комфортно (иначе за счет появления компенсаторных движений возможно перегрузка других суставов);
- необходимо освоить технику упражнения в совершенстве прежде, чем начинать увеличивать отягощения;
- перед каждой тренировкой необходимо сделать разминку, тем самым прогреть мышцы и подготовив суставы к нагрузке;
- контролировать стресс, получаемый организмом (как правило, большой стресс снижает возможности организма к восстановлению и может стать причиной травм – накопительных или острых);
- обеспечить организму восстановление и отдых, как за счет достаточных перерывов между тренировками, так и за счет нормы часов сна;
- выбрать упражнения, максимально сбалансированные по соотношению рисков и пользы;
- учитывать осанку, антропометрию, возможные старые травмы.

Желающим скорректировать фигуру следует помнить и о важности рационального питания. Важно принимать во внимание не только абсолютное количество потребляемой и расходуемой энергии, но и ее качественный состав, а также режим приема пищи. Показано, что появлению избыточного веса способствует недостаток белка в питании, что ослабляет динамическое действие пищи. Как правило, увеличение массы тела, при равном калорическом избытке, происходит при сочетании больших перерывов между приемами пищи и обильными порциями, что связано с дольшей высокой концентрацией инсулина. Этому способствует и никтофагия — смещение максимальной пищевой активности на вечерние часы, что характерно для расстройств гипоталамической функции, связанных с нарушением суточных ритмов [1].

Таким образом, индивидуализированные физические нагрузки – это способ минимизировать риск получения травм во время тренировочного процесса. Для достижения лучших результатов на пути коррекции формы тела необходимо регулировать рацион питания. Именно при комфортных для организма физических нагрузках в сочетании со сбалансированным по КБЖУ питанием можно безопасно достичь желаемого результата.

Библиографический список:

1. Богданова Н.С. Проблема ожирения и физической нагрузки // Наука-2020. – 2016. – № 2 (8). – С. 120–125.
2. Купцов А.С. Методика развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке женщин 25–30 лет // Омский научный вестник. – 2013. – № 3 (119) –

С. 190–193.

3. Кузнецова Н.Л. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов и его профилактика с использованием криобиологических технологий // Вестник спортивной науки. – 2014. – С. 43–46.

4. Романова П.А., Еганов В.А. Особенности индивидуальной коррекции пропорций тела студенческой молодежи, имеющих разные соматические типы, средствами физических упражнений // Человек. Спорт. Медицина. – 2010. – №37. – С. 128–131.

5. Шулаков А.В. Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2018 –Ч. 2. – С. 23–27.

Научное издание

**НАУКА И СОЦИУМ**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

(Новосибирск, 20 октября 2018 г.)

Подписано в печать 05.11.2018

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «TimesNewRoman». Усл. печ. л. 4,77

Тираж 100 экз. Заказ.

Отпечатано: ООО «А-СИБ»

630091, г. Новосибирск, Фрунзе, 5 оф. 604