

# **Технологии Образования**

**Журнал про образование в России**



## **Статьи номера:**

- Усольцева Н.В.  
"Современные технологии и методы наставничества"
- Клещ С.С.  
"Новые технологии в обучении физике и математике в средней школе."
- Есева А.О. и Есева В.Ю.  
"Развитие межполушарных связей с использованием технологий биологической обратной связи"
- И много других статей

УДК 37.01

ББК 74.0

T384



**Журнал "Технологии Образования" № 4(26)2024 июль 2024г.**

**ISSN 2619-0338**

Свидетельство о регистрации СМИ сайта [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru):

ЭЛ № ФС 77 – 72890 от 22.05.2018г. выдано Роскомнадзором РФ.

Договор с ООО "НЭБ" (eLIBRARY.RU): № 309-07/2018 от 23.07.2018г.

Санкт-Петербург, Издательство "Лучшее Решение", 2024г.

Издатель: ООО "Лучшее Решение" (ОГРН: 1137847462367, ИНН: 7804521052)

E-mail: [lu\\_res@mail.ru](mailto:lu_res@mail.ru)

Главный редактор: Алексеев А.Б.

Журнал издаётся в электронном виде и доступен для скачивания на сайте [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru)

Возрастная категория: 12+

Все статьи, размещенные в журнале и на сайте t-obr.ru, созданы авторами, указанными в статьях, и представлены исключительно для ознакомления. Ответственность за содержание статей и за возможные нарушения авторских прав третьих лиц несут авторы, разместившие материалы. Мнение авторов может не совпадать с точкой зрения редакции.

Любое копирование материалов с сайта t-obr.ru и/или из номеров журнала без ссылки на сайт [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) запрещено!

ISSN 2619-0338



9 772619 033007 >



## От редакции:

Перед вами 26 номер журнала "Технологии Образования".

В этом номере опубликованы 19 статей про актуальные вопросы образования.

Период публикации: с 01.05.2024г. по 30.06.2024г.

**Вы можете опубликовать свою статью в следующем номере.** Он выйдет 5 сентября 2024г.

Все статьи считаются опубликованными в журнале с момента размещения на сайте [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru)

Опубликовать свою статью в журнале на сайте [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) вы можете самостоятельно. Это очень просто, процесс размещения статьи максимально автоматизирован. Публикации в соавторстве будут выгоднее.

Статью необходимо подготовить по [правилам](#).

Статьи считаются опубликованными в журнале с момента их размещения и оплаты на сайте. Свидетельство о публикации автор (соавторы) смогут получить сразу, как только статья будет проверена редакцией и открыта на сайте (в течение суток в рабочие дни).

Журнал выходит 6 раз в год - 1 раз в 2 месяца (5 января, 5 марта, 5 мая и 5 июля, 5 сентября, 5 ноября). В соответствующий номер журнала будут включены все ваши статьи, которые Вы пришлёте за соответствующий период, прошедший между выпусками номеров журнала.

Если нужна срочная публикация в журнале за 1 день, то вы можете опубликовать материал в Ежедневнике "Технологии Образования". Подробности: <https://www.t-obr.ru/publ-e>

Все номера журнала Вы сможете свободно скачать с сайта [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru)

С наилучшими пожеланиями,  
Главный редактор  
Алексеев А.Б.

## Содержание номера 4(26)2024:

Рубрика / Статья:	Автор(ы):
<b>Дошкольное образование:</b>	
<a href="#">Современные технологии и методы наставничества</a>	Усольцева Надежда Владимировна
<a href="#">Закаливание детей в летний период</a>	Ковалева Татьяна Викторовна
<a href="#">Роль эмоций и комфорта в развитии дошкольников</a>	Микша Лидия Николаевна и Тарасова Елена Николаевна
<a href="#">Повышение экологической культуры дошкольников посредством организации экологической тропы</a>	Елтуховская Елена Александровна и Волкова Елена Анатольевна
<a href="#">Формирование культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста</a>	Жмурова Юлия Ефимовна



<b>Начальная школа:</b>	
<a href="#">Методические приемы проведения подвижных игр на уроках физической культуры в 3-4 классах</a>	Адонин Александр Александрович, Чернышов Дмитрий Андреевич, Мережко Евгений Иванович, Андросова Ксения Александровна, Марченко Максим Андреевич
<b>Средняя школа, СПО:</b>	
<a href="#">Идея наглядности в современном образовании</a>	Орлова Светлана Геннадьевна
<a href="#">Новые технологии в обучении физике и математике в средней школе</a>	Клещ Светлана Сергеевна
<a href="#">Использование технологии критического мышления на уроках русского языка в средней школе</a>	Лавренюк Ирина Анатольевна
<b>Коррекционное образование:</b>	
<a href="#">Особенности обучения английскому языку детей с ограниченными возможностями здоровья</a>	Вялых Любовь Васильевна
<a href="#">Музыка как коррекционный способ воздействия на психику детей</a>	Белова Юлия Александровна
<b>Общепедагогические темы:</b>	
<a href="#">Работа с буллингем: от инструментов к системному подходу</a>	Маймусов Петр Владимирович и Зилюкина Ольга Викторовна
<a href="#">Фитнес как инновационные технологии на уроках физической культуры для школьников 15-17 лет</a>	Адонин Александр Александрович, Чернышов Дмитрий Андреевич, Мережко Евгений Иванович, Андросова Ксения Александровна, Марченко Максим Андреевич
<b>Общеобразовательные статьи:</b>	
<a href="#">Развитие межполушарных связей с использованием технологий биологической обратной связи</a>	Есева Анна Олеговна и Есева Вероника Юлиевна
<a href="#">Развитие скоростно-силовых способностей на основе комплекса ГТО у школьников 14-15 лет на уроках физкультуры</a>	Адонин Александр Александрович, Чернышов Дмитрий Андреевич, Мережко Евгений Иванович, Андросова Ксения Александровна, Марченко Максим Андреевич
<a href="#">Влияние силовых нагрузок при занятиях физической культурой на эмоциональное состояние курсантов</a>	Зенкова Анастасия Сергеевна и Кокшаров Евгений Владимирович
<a href="#">Муза на спортивной арене: Феномен мотивации</a>	Ефремова Ксения Александровна, Латышев Николай Николаевич, Кокшаров Евгений Владимирович
<a href="#">Особенности лыжной подготовки спортсменов-юниоров</a>	Числова Валерия Андреевна, Цыганкова Дарья Андреевна, Кокшаров Евгений Владимирович
<a href="#">Гибридная социализация: переплетение виртуального и реального в контексте проблем современного воспитания</a>	Меттини Эмилиано



## Современные технологии и методы наставничества

### Modern technologies and mentoring methods

**Автор: Усольцева Надежда Владимировна**

БМАДОУ «Детский сад № 16», п. Монетный, Свердловская область, Россия

e-mail: nadezhdausoltsewa@yandex.ru

Usoltseva Nadezhda Vladimirovna

Kindergarten № 16, Monetny settlement, Sverdlovsk region, Russia

e-mail: nadezhdausoltsewa@yandex.ru

**Аннотация:** В статье описаны современные технологии и методы, используемые при реализации программы наставничества с молодым педагогом в дошкольной образовательной организации.

**Abstract:** the article describes modern technologies and methods used in the implementation of a mentoring program with a young teacher in a preschool educational organization.

**Ключевые слова:** наставничество, детский сад.

**Keywords:** mentoring, kindergarten.

**Техническая рубрика:** Дошкольное образование.

Наставничество в ДОО – универсальная модель методического сопровождения педагогов, основанная на доверии и партнерстве и способствующая передаче опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, через неформальное взаимообогащающее общение наставника и наставляемого.

Наставником является педагог, обладающий опытом и определенными навыками, имеющий измеримые позитивные результаты профессиональной деятельности, который способен организовать индивидуальную траекторию профессионального развития наставляемого, учитывая его профессиональные затруднения.

В качестве наставляемого может быть молодой педагог, только пришедший в профессию, опытный педагог, испытывающий потребность в освоении новой технологии или приобретении новых навыков, новый педагог в коллективе, педагог, имеющий непедагогическое профильное образование, который через взаимодействие с наставником, при его помощи и поддержке, приобретает новый опыт, развивает необходимые навыки и компетенции, преодолевает свои профессиональные затруднения.

Алгоритм взаимодействия наставника и наставляемого включает следующие этапы:





1. Определение регламента взаимодействия.
2. Диагностика (самодиагностика) достижений, достоинств и личностных ресурсов, профессиональных затруднений и дефицитов педагога.
3. Постановка цели взаимодействия, задач (конкретных путей решения данной цели), определение результата взаимодействия.
4. Разработка индивидуального образовательного маршрута.
5. Разработка дорожной карты реализации индивидуального образовательного маршрута.
6. Реализация дорожной карты.
7. Корректировка индивидуального образовательного маршрута при необходимости.
8. Рефлексивный анализ эффективности индивидуального образовательного маршрута.
9. Принятие решений для дальнейших действий.

Для эффективной организации работы в паре наставник-наставляемый необходимо использовать современные технологии, методы и приемы наставничества.

На этапе формирования индивидуального образовательного маршрута огромную роль играет технология развивающей беседы с педагогом, которая представляет собой детально продуманное, заранее запланированное общение между наставником и наставляемым, призванное выявить «точки роста» и сильные стороны в деятельности педагога, а также определить траекторию его развития.

Для развивающей беседы необходима предварительная подготовка – наставляемому предлагается заполнить 2 или 3 практики для экспресс-диагностики профессиональной компетентности, определения своих сильных и слабых сторон в профессии сегодня и сейчас (SWOT-анализ, «Вертикаль», «Колесо баланса»).

Беседа начинается в стиле «Парадигмы позитивных перемен», то есть у наставляемого спрашивают, что хорошего есть в работе, что можно сделать лучше, какие действия можно совершить, какие условия необходимы и т.д.

В дальнейшем происходит доверительный позитивный разговор на основании заполненных практик, в результате чего формируется протокол согласованных действий. В протоколе, используя прием «3 первых шага» фиксируются действия наставляемого по конкретным компетенциям, уровень которых ему нужно повысить.

Развивающие беседы помогают выявить проблемные зоны, разрабатывать индивидуальные траектории профессионального развития, развивать навык самооценки и рефлексии у педагогов.

При организации взаимодействия в паре наставник-наставляемый не обойтись без приемов активного слушания, которое подразумевает под собой взаимодействие всех участников беседы, то есть не только говорящего, но и слушающего. С помощью данной методики можно полноценно усваивать получаемую информацию и предотвратить неверную интерпретацию сказанного, ошибки во время беседы.

Метод сильного вопроса используемый наставником при беседе является эффективным инструментом в практике наставничества. Сильные вопросы мотивируют человека посмотреть на свои задачи с разных точек зрения. Формула сильного вопроса отвечает следующим требованиям: вопрос является личным (кажется созданным специально для этого человека); резонирующим (имеет сильный эмоциональный аккорд); острым и пронизательным (относится к сути проблемы); долгоиграющим (наставляемый должен возвращаться к нему в своих последующих размышлениях); невинным (нет ожиданий); четким (несколько простых слов).



В процессе реализации индивидуального образовательного маршрута наставнику целесообразно использовать технологию менторинга, для создания поддерживающих отношений и эффективного способа передачи знаний и опыта. При реализации данной технологии наставник смотрит на ситуацию «сверху», вовлекает наставляемого и мотивирует его двигаться вперед, являясь живым примером. Он создает условия, а не дает точных решений наставляемому.

Для визуализации реализации индивидуального образовательного маршрута, возможно, использовать личное ресурсное картирование, которое представляет собой образовательную карту, отражающую опыт педагога. Образовательная карта имеет собственную систему условных обозначений, содержит имеющие значение явления, факты, объекты, показатели педагогической деятельности, название, ресурсы, связанные и не связанные с профессиональной деятельностью, инструментально-экспрессивные инструменты личности педагога, интегративные характеристики личности педагога.

Рефлексия наставляемого может проводиться с помощью приемов «Денотатный граф», практики «5 вопросов».

В приеме «Денотатный граф» фиксируем полученные результаты: «что получилось», «чему научились», «что внедрили», «как презентовали».

Практика «5 вопросов»:

1. Какова была цель?
2. Достигли цели или пока нет?
3. Достигли цели благодаря чему.
4. Пока не достигли цели почему?
5. Где конкретно данный опыт будет применен.

Таким образом, внедрение на каждом этапе системы наставничества современных технологий, методов и приемов позволяет получить эффективный результат в работе наставнических пар, замотивировать педагогов, а не просто поставить перед фактом выполнения очередного нормативного документа.

### Список литературы:

1. Еремина Т. Как организовать наставничество в детском саду. Положение и карта оценки // Справочник руководителя дошкольного учреждения. - 2019. - №9. - С. 40-50.
2. Журавлева Н.Н. Организация наставничества как необходимое условие управления качеством образования [Электронный ресурс] / Н.Н. Журавлева, И.А. Талышинская // Вестник педагогических инноваций. - 2022. - №2. - С.14-22.
3. Качина Т.В. Фестиваль практик наставничества: обмен опытом и идеями, экспертиза содержания, совместное продвижение к пониманию сути понятия и многообразия наставничества // Методист. - 2022. - №7. - С.2-4.
4. Нугуманова Л.Н. Наставничество как способ преодоления профессиональных дефицитов педагога // Профессиональное образование. Столица. - №9. - 2018. - С. 34-38.



## Закаливание детей в летний период

### Tempering children in the summer

**Автор: Ковалева Татьяна Викторовна**

ГБДОУ "Детский сад № 87", Санкт-Петербург, Россия.

e-mail: t.kovaleva@mail.ru

Kovaleva Tatiana Victorovna

Kindergarten № 87, St.-Petersburg, Russia

e-mail: t.kovaleva@mail.ru

**Аннотация:** В статье рассказывается о самом благоприятном времени для закаливания детей – лете. Теплый воздух, солнце, зеленая трава, теплые камешки, по которым можно ходить босиком, купание в море и реках, да и просто летний душ на даче, как легко летом закаляться.

**Abstract:** The article talks about the most favorable time for tempering children – summer. Warm air, sun, green grass, warm pebbles on which you can walk barefoot, swimming in the sea and rivers, and just a summer shower at the cottage, how easy it is to harden in summer.

**Ключевые слова:** закаливание детей, здоровье детей.

**Keywords:** tempering children, children's health.

**Тематическая рубрика:** Дошкольное образование.

Лето – лучшее время, чтобы начать закаливание ребенка. Можно по максимуму использовать возможности природы: солнечные лучи, свежий воздух, воду.

Главная цель закаливания – это повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды, укрепление иммунитета. Закаленный ребенок легче переносит жару и холод, резкие перепады температур, меньше и легче болеет, быстрее восстанавливается после вирусных заболеваний.

Закаливание детей летом является эффективным способом укрепления их здоровья и повышения иммунитета. Лето предлагает идеальные условия для закаливания благодаря свежему воздуху, солнечному свету и воде. Эти факторы помогают организму детей адаптироваться к изменениям окружающей среды, улучшают кровообращение и нормализуют обмен веществ, что важно для общего укрепления организма и профилактики заболеваний.

Основные методы закаливания детей летом включают: хождение босиком: это помогает развивать нервные окончания на подошвах ног, которые связаны с рецепторами в слизистой оболочке носа, улучшая носовую вентиляцию и укрепляя иммунитет. Начинать стоит с простых



прогулок босиком внутри дома, постепенно переходя к прогулкам на открытом воздухе, особенно по утрам по росе.

Обливание прохладной водой: это традиционный метод закаливания, который помогает привыкнуть к низким температурам и улучшает кровообращение. Обливание должно быть комфортным и не вызывать дискомфорта у ребенка.

Пребывание на солнце: Солнечный свет способствует синтезу витамина D, который необходим для укрепления костной ткани и иммунной системы. Однако важно следить за тем, чтобы ребенок не перегревался и избегал прямых солнечных лучей в самый жаркий час дня.

Плавание в открытой воде: плавание в реках, озерах или море помогает ребенку привыкнуть к воде различных температур и улучшает дыхательную систему.

Важно помнить, что закаливание должно быть систематическим и постепенным, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Необходимо обеспечить, чтобы процедуры доставляли удовольствие и были веселыми, чтобы ребенок не испытывал дискомфорта и продолжал активно участвовать в процессе закаливания.

Закаливание детей летом не только укрепляет их здоровье и повышает иммунитет, но и способствует развитию личностных качеств, таких как уверенность в себе, самостоятельность и любовь к природе. Таким образом, лето становится идеальным временем для закаливания и развития ребенка, делая его более устойчивым к внешним воздействиям и способным лучше справляться с инфекциями.

Пребывание на свежем воздухе активизирует обменные процессы, способствует повышению уровня гемоглобина в крови, улучшает снабжение верхних слоев кожи кислородом. Самый простой способ закаливания воздухом – это воздушные ванны. Их суть заключается в том, чтобы позволить воздуху воздействовать на обнаженное (или частично обнаженное) тело ребенка. Маленькому ребенку дают полежать или побегать голышом несколько минут, а процедуры у детей постарше проводят в течение 10–15 минут.

Способы закаливания:

Солнечные ванны.

Находиться под прямыми солнечными лучами ребенку рекомендуется не более 15 минут. Начать следует с 3–5 минут, а затем постепенно увеличивать длительность процедуры до 15 минут.

Лучше всего проводить солнечные ванны с 8 до 11 часов или после 16 часов: в период с 12 до 15 часов Солнце наиболее активно, что увеличивает вероятность перегрева организма, солнечного удара и ожогов. Даже в тени ребенок должен быть в головном уборе. Ребенок может быть в одежде, если она легкая, свободная, из натурального материала. Важно, чтобы одежда оставляла значительную часть тела открытой (руки, ноги, плечи).

Закаливание водой.

Этот вариант нравится детям больше других, ведь водные процедуры доставляют столько удовольствия! Закаливание выполняют разными способами:

Умывания прохладной водой. Это самая простая процедура. Для начала следует умывать ребенка водой температурой 20–22 °С. Постепенно понижайте температуру воды до 17–18 °С.



**Обтирания.** Для обтираний мягкое полотенце смачивают в воде температурой 25 °С. Постепенно температуру понижают до 17–18 °С. Процедуру начинают с ладоней, затем переходят к шее, спине и груди, в последнюю очередь обтирают ноги.

**Обливания.** Длительность – не более двух минут. Для начала подойдет теплая вода (30 °С). Постепенно температуру опускают до 22 °С. Обливают вначале ноги до колена и руки до локтя, затем постепенно двигаются к середине тела. Голову обливать не следует.

**Купание в бассейне, озере, реке, море, целебных источниках.** Купаться рекомендуется в безветренный день, когда температура воздуха превышает 25 °С, а температура воды достигает 23 °С. Врачи рекомендуют детям купаться не больше 2 раз в день по 15 минут. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению.

**Ванны для ног.** Ребенок может просто походить по воде в озере, море. «Домашние» ванны для ног проводят в течение одной минуты, при этом температура воды при первых процедурах не должна быть ниже 25 °С. Каждый день температуру понижают на 1 °С, а длительность процедуры увеличивают на одну минуту. Не стоит слишком увлекаться понижением температуры, так как ребенку должно быть комфортно во время проведения процедуры.

Еще один способ закаливания – это ходьба босиком по траве, ровным, гладким камешкам, песку (главное, чтобы поверхность была безопасной). Полезно ходить босиком и дома. Это способствует массажу стоп, является профилактикой плоскостопия.

Игры на свежем воздухе, купание, свежие овощи и фрукты, прогулки в любую погоду, походы за грибами и многое другое дарит нам лето, не сидите перед телевизорами и компьютерами, используйте летний период для оздоровления детей и всей семьи.





## Роль эмоций и комфорта в развитии дошкольников

### The role of emotions and comfort in the development of preschoolers

#### Авторы:

**Микша Лидия Николаевна**

МБДОУ «Детский сад № 146», г. Кемерово, Россия

e-mail: lmiksha66@mail.ru

Miksha Lidia Nikolaevna

Kindergarten № 146, Kemerovo, Russia

e-mail: lmiksha66@mail.ru

**Тарасова Елена Николаевна**

МБДОУ «Детский сад № 146», г. Кемерово, Россия

e-mail: len.tar.24@mail.ru

Tarasova Elena Nikolaevna

Kindergarten № 146, Kemerovo, Russia

e-mail: len.tar.24@mail.ru

**Аннотация:** В этой статье авторы пишут о том, что роль эмоционального комфорта для дошкольника играет очень большую роль. Психологический комфорт ребенка возникает при взаимодействии его с образовательной средой.

**Abstract:** In this article, the authors write that the role of emotional comfort for a preschooler plays a very important role. The child's psychological comfort arises from his interaction with the educational environment.

**Ключевые слова:** психологический комфорт дошкольников, образовательная среда.

**Keywords:** psychological comfort of preschoolers, educational environment.

**Тематическая рубрика:** Дошкольное образование.

Образовательная среда, наличие развивающих зон, привлекает и развивает дошкольника, но не только окружение и обстановка привлекает детей. Немаловажную роль, а может одну из



главных, играет дружеская атмосфера общения, понимание и принятие каждого ребенка, как индивидуума.

Как создать эмоционально-психологическую комфортность в детском саду?

Автор программы «Открытия» О.В. Юдина предлагает следующие условия создания эмоционально-психологической комфортности:

- по возможности снять стрессообразующие факторы образовательного процесса;
- создать в образовательном учреждении такую атмосферу, которая расковывает детей, в которой они чувствуют себя «как дома»;
- приспособить среду к особенностям ребенка: способностям, склонностям, интересам, возможностям, ценностным установкам;
- признать за ребенком существенную роль в образовательном процессе;
- безоценочно принять взрослым ребенка, его чувства и переживания, признание права ребенка на самоуважение;
- сохранить и поддержать позитивную самооценку ребенка.

Психологический комфорт обеспечивает:

- сохранение психофизиологического здоровья детей;
- высокую продуктивность образовательного процесса;
- высокие показатели качества образования детей;
- успешную социализацию: при поступлении в школу адаптация новым условиям проходит быстро и безболезненно;
- успешность школьного обучения.

Немаловажную роль играют стрессообразующие факторы, прежде всего, со стороны родителей, поэтому, совместная деятельность семьи и детского сада – одно из главных условий психологического комфорта ребенка.

Успехи ребенка заинтересовывают родителей быть нашими союзниками. Совместно формируется положительное эмоциональное состояние. После таких встреч застенчивые дети могут стать более открытыми в общении, с интересом участвовать в совместных коллективных работах в различных конкурсах, осознавать свою значимость.



**Повышение экологической культуры дошкольников посредством  
организации экологической тропы**

**Improving the ecological culture of preschoolers through the organization  
of an ecological trail**

**Авторы:**

**Елтуховская Елена Александровна**

МБ ДОУ "ЦРР – детский сад № 9", с. Камень-Рыболов, Россия

E-mail: elena\_eltuhovskay@bk.ru

Eltukhovskaya Elena Aleksandrovna

Kindergarten № 9, Kamen-Rybolov, Russia

E-mail: elena\_eltuhovskay@bk.ru

**Волкова Елена Анатольевна**

МБ ДОУ "ЦРР – детский сад № 9", с. Камень-Рыболов, Россия

E-mail: elena3267@yandex.ru

Volkova Elena Anatol'evna

Kindergarten № 9, Kamen-Rybolov, Russia

E-mail: elena3267@yandex.ru

**Аннотация:** Дошкольное образование нацелено на воспитание у дошкольников экологической культуры через наполнение образовательного процесса экологическим содержанием и созданием развивающей предметно пространственной среды. И такой средой в детском саду является экологическая тропа.

Preschool education is aimed at educating preschoolers in environmental culture through filling the educational process with environmental content and creating a developing object-spatial environment. And such an environment in a kindergarten is an ecological trail.

**Ключевые слова:** экологическая культура, экологическая тропа, метеоплощадка, экологическое воспитание.

Keywords: ecological culture, ecological trail, meteorological site, environmental education.

**Тематическая рубрика:** Дошкольное воспитание.





Экологическое образование – одно из инновационных направлений педагогики, которое активно внедряется в жизнь дошкольных учреждений. Для экологического воспитания дошкольников необходимо создание развивающей предметно-пространственной среды, которая обеспечит возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых.

Изучив проблему экологического образования в нашем детском саду, творческая группа педагогов пришла к выводу о необходимости создания экологической тропы на территории детского сада, которая бы смогла заинтересовать детей, представив природу, как таинственный мир, полный приключений и увлекательных открытий. Для этого изучив литературу и интернет-ресурсы, составили картосхему тропинки с нанесением маршрута и всех объектов, выбрали вместе с детьми хозяйку тропы, создали и оформили видовые точки на территории детского сада. Огромную помощь в оформлении территории, изготовлении атрибутов оказали родители воспитанников.

Картосхема экологической тропы находится в начале тропы.

На маршруте нашей тропы есть 8 точек это:

- лесная аптека;
- берёзовая аллея;
- уголок леса;
- альпийская горка
- цветочная клумба;
- сиреневый палисадник;
- птичья столовая;
- Ханкайский водоём;
- Метеоплощадка.

На каждой из точек предусмотрено ежедневная работа с использованием различных форм и методов работы с детьми:

- Экологические беседы;
- Наблюдения;
- Опытно-исследовательская деятельность;
- Экскурсии;
- Целевые прогулки;
- Трудовой десант;
- Труд в природе;



- Чтение художественной литературы;
- Экологические игры: дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры;
- Конкурсы, викторины т.д.;
- Акции.

В фойе оформлены живые (говорящие) стены: «Ханкайская сокровищница» и «Животные и растения Дальнего Востока» (работа по направлению регионального компонента). В этих зонах проводится образовательная деятельность по закреплению, расширению знаний дошкольников. Ребята играют в игры «Удочка», «Бродилки», «Лабиринты», «Рыбы Ханки», «Животные леса», «Растения нашего района».

Экологическому воспитанию дошкольников невозможно без взаимодействия с родителями. Поэтому все время находимся в постоянном контакте с родителями и используем следующие формы и методы при работе с ними:

- Детско-родительские проекты
- Совместное творчество детей и родителей
- Субботники по облагораживанию и благоустройству территории ДОУ
- Участие в конкурсах
- Оформление экологической тропы, изготовление оборудования
- Совместные социальные акции.

Знакомство и наблюдение за природой проходит на свежем воздухе. Так, в течение дня дети не сидят на одном месте, а все время находятся в движении, тем самым сохраняют свое здоровье. Ведь движение – это жизнь. Дети перемещаются по экологической тропе, наблюдают за растениями, насекомыми используя стихи, пальчиковые игры, разнообразные подвижные игры, считалки, игры на развитие моторной памяти и внимания. Все это способствует развитию положительных эмоций.

Дети могут проявлять и развивать себя творчески, зарисовывать изменения в природе, погоду с помощью символов в свои дневники наблюдений, создавать свои мнемотаблицы для составления рассказов об окружающем мире, самостоятельно начинают рассказывать друг другу и родителям о происходящих изменениях в природе, предсказывать погоду. Таким образом, идет всестороннее развитие личности. Свои впечатления и полученные знания дети отражают в творческих работах (рисунки, лепка, аппликация). В творческой работе дети уточняют представления об окружающем мире, природе, благодаря этому активно ее познают. Стараются, как можно точно отобразить те или иные характерные природные приметы, признаки объекта природы.

Важной составной частью работы по экологическому воспитанию дошкольников на экологической тропе является «Метеоплощадка», которая стала новым элементом развивающей среды в нашем ДОУ. «Метеоплощадка» оснащена специальными приборами: флюгер, ветреной рукав, осадкометр, ловец облаков, солнечные часы, метеобудка, визуализатор погоды. В работе воспитатели используют парциальную программу «У природы нет плохой погоды».



С приобретением метеоплощадки появилась возможность во время прогулок погрузить детей в мир исследований и открытий, научить прогнозированию погоды. Педагоги с большим удовольствием наглядно объясняют и показывают дошкольникам не только как работать с измерительными приборами, но и определять погоду с помощью растений-синоптиков и поведением птиц.

Начиная со средней группы с детьми проводятся наблюдения на метеоплощадке детского сада: происходит знакомство с ветряным рукавом, флюгером и визуализатором погоды. В старших группах знакомят с ловцом облаков, солнечными часами, с линейкой измерения глубины снежного покрова, определяют количество выпавших осадков. Ребята с большим интересом и удовольствием принимают участие такой работе.

В подготовительной группе пристальное внимание уделяется метеорологическим приборам: компас, термометр, барометр, гигрометр. Ежедневно с 10.30 до 12.00 часов утра дети старших и подготовительных групп проводят наблюдения за погодой и делают прогноз погоды на текущий день. Совместно с воспитателем дети заполняют календарь природы, рисуют рисунки, разучивают стихи, игры, песенки, проводят опыты, проверяют на практике народные приметы.

Хочется отметить, для детей наблюдения на метеоплощадке – это увлекательная игра в «метеорологов», «учёных», «исследователей», «защитников природы». Для взрослых участников образовательного процесса – это новая интересная форма взаимодействия с детьми.

Играя, дети с полной серьёзностью относятся к тому, что их деятельность нужна всем присутствующим в детском саду. Хочется верить, что наши воспитанники будут стремиться к защите окружающей среды и содействию устойчивому развитию в целях охраны жизни и имущества от стихийных бедствий, связанных с погодой, климатом.





## Формирование культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста

### Formation of cultural and hygienic skills of children of younger preschool age

**Автор: Жмурова Юлия Ефимовна**

ГБОУ Школа № 98 (дошкольное отделение), Санкт-Петербург, Россия.

e-mail: Zhmurova89@inbox.ru

Zhmurova Yulia Efimovna

School № 98 (preschool department), St. Petersburg, Russia.

e-mail: Zhmurova89@inbox.ru

**Аннотация:** Одно из направлений работы педагога ДОО с дошкольниками — это развитие культурно-гигиенических навыков. Это ключевая составляющая, с одной стороны, культуры поведения, а с другой, здорового образа жизни малыша. Эта деятельность должна планомерно проводиться с самого начала пребывания ребёнка в детском саду. Особенно важна она во второй младшей группе, ведь многие ребята начинают посещать дошкольное учреждение не с яслей, а именно с трёх лет.

**Abstract:** One of the directions of the preschool teacher's work with preschoolers is the development of cultural and hygienic skills. This is a key component, on the one hand, of a culture of behavior, and on the other, of a healthy lifestyle for a baby. This activity should be systematically carried out from the very beginning of the child's stay in kindergarten. It is especially important in the second younger group, because many children begin to attend preschool not from a nursery, but from the age of three.

**Ключевые слова:** культурно-гигиенические навыки, детей младшего дошкольного возраста.

**Keywords:** cultural and hygienic skills, preschool children.

**Тематическая рубрика:** Дошкольное образование.

Культурно-гигиенические навыки (КГН), прививаемые в дошкольном учреждении — это навыки поддержания чистоты тела, приёма пищи, соблюдения порядка в своём внешнем виде. Дошкольники с самого начала должны усвоить, что от соблюдения простейших правил во многом влияет на их здоровье, опрятность и красоту внешности, культурное взаимодействие с другими людьми.

Конечно, формирование КГН начинается в семье: многие заботливые родители едва ли не с рождения приучают сына или дочь к самостоятельности и аккуратности. Однако и роль воспитателя ДОО в этом очень велика.





В период своей рабочей деятельности в детском саду я сталкивалась с такими родителями, которые всю ответственность за гигиеническое развитие своего чада перекладывали на сотрудников ДОО. В частности, некоторые трёхлетние малыши не понимали, что такое горшок, и приходили из дома в памперсах (мама рассчитывала на то, что воспитатель и няня никуда не денутся и всему научат). Были ребята, не понимавшие в младшей группе, как самостоятельно кушать ложкой или пить из кружки (дома родители вместе с бабушками их кормили с ложечки и поили посредством бутылки).

За время пребывания во второй младшей группе ребята должны хорошо овладеть такими навыками:

- раздевании на дневной сон (аккуратное складывание одежды),
- уборке рабочего места после продуктивных видов деятельности (лепки, рисования, аппликации) и тому подобное. Использует приемы одобрения и поощрения ребенка при правильном выполнении элементарных трудовых действий (убирает за собой посуду на раздаточный стол, убирает рабочее место после занятий, собирает игрушки, помогает раздать наглядный материал на занятие и тому подобное).

Педагог организует специальные игры и упражнения для развития мелкой моторики рук детей с целью повышения качества выполнения действий по самообслуживанию.

Педагог поддерживает стремления ребенка самостоятельно выполнять отдельные действия самообслуживания:

- одевание на прогулку,
- умывание после сна или перед приемом пищи,
- элементарный уход за собой (расчесывание волос, поддержание опрятности одежды, пользование носовым платком и тому подобное). Педагог создает условия для приучения детей к соблюдению порядка, используя приемы напоминания, упражнения, личного примера, поощрения и одобрения при самостоятельном и правильном выполнении действий по самообслуживанию.

Педагог формирует первоначальные представления о хозяйственно-бытовом труде взрослых дома и в группе ДОО.

Методы и приёмы обучения, актуальные для работы в младшем дошкольном звене.

Для успешного становления КГН у дошкольников необходимо задействовать массу педагогических приёмов. Делать это нужно с обязательным учётом возраста воспитанников. Так при работе с малышами четвёртого года жизни самыми актуальными будут следующие приёмы.

Показ с подробным объяснением.

Каждое действие воспитатель обязательно показывает. При этом оно разделяется на отдельные операции: выделяются наиболее важные и вспомогательные. Например, в процессе мытья рук самым важным будет процесс намыливание и смывание моющего средства. Всё остальное — уже дополнительные манипуляции: взять мыло из мыльницы, положить его обратно, снять полотенце, тщательно вытереть руки, затем повесить его на крючок.



### Упражнение и контроль.

Чтобы у малышей младшей группы сформировался устойчивый культурно-гигиенический навык, определённые действия должны повторяться многократно. Ведь это те же привычки, и они должны стать очень прочными.

В этом плане крайне важно соблюдать единство требований всех сотрудников, работающих в группе. Ведь когда в разные смены к детям приходят два воспитателя, нередко они ведут себя по-разному. Например, один педагог приучает малышей обязательно вытирать ротик салфеткой после приёма пищи, а другой не уделяет этому особого внимания. Естественно, в таком случае навык будет формироваться гораздо медленнее.

На начальном этапе создания навыков важен контроль. Педагог должен проверять, как каждый воспитанник выполняет определённое действие, равно как и всё задание целиком.

### Личный пример взрослого.

Дошкольники, особенно младшего звена, весьма наблюдательны, всегда стремятся подражать взрослым. Вот почему воспитатель (а также его помощник) всегда должен быть образцом для детей: в поведении, манере разговаривать, одежде и пр. Его пример может быть и прямым («Повторяй за мной»), и косвенным (используются разные способы для привлечения детского внимания). Так, во время приёма пищи педагог демонстрирует красоту этикета, сидит с ровной спиной, не обсуждает свои проблемы с помощником.

Вообще, совместный приём пищи всегда способствует сближению, возникновению тесных взаимоотношений. Малыши воспринимают педагога как часть родственного коллектива, доверяют ему, следуют его замечаниям.

Аналогично после возвращения с прогулки воспитатель аккуратно снимает верхнюю одежду и обувь, стараясь, чтобы дети непременно это заметили. Можно прямо акцентировать внимание малышей.

### Обязательная похвала.

Обязательно нужно поощрять дошкольников, которые хорошо справились с заданием. Например, «Какой же у нас Ваня умница! Не брызгался водой, а вымыл ручки аккуратно, быстро. И мыло положил на своё место». Другой пример: «Как же красиво и аккуратно Катя повесила свою курточку в шкафчик! Я надеюсь, что и остальные наши ребята смогут так же сделать». Подобное ободрение поступка ребёнка вызовет у остальных малышей желание поступать подобным образом, ведь им тоже хочется, чтобы их хвалили. При этом педагог должен показывать свою искреннюю заинтересованность, уверенность в возможностях детей.

### Сопровождение гигиенических процедур художественным словом

Все гигиенические манипуляции малышей желательно поддерживать художественным словом. Очень хорошо использовать фольклор. Например, в процессе расчёсывания уместно рассказывать потешки: «Расти коса до пояса», «Петушок, петушок, подари мне гребешок», «Нету краше нашей Глаши» и пр. Во время умывания это будут потешки «Водичка, водичка...» или «Ай, лады, лады, лады...». Также следует активно использовать загадки: про банные принадлежности, одежду и пр.

### Наглядность.



При работе с маленькими дошкольниками наглядность (тематические картинки, плакаты и пр.) имеет крайне важное значение, поскольку абстрактное мышление у них ещё не развито — оно наглядно-образное. Картинки будут постоянно напоминать им о важных вещах. Причём они должны висеть на видном месте, всё время быть перед глазами ребят.

Важное значение имеет и эстетическое оформление зоны для умывания. Видя перед собой красивых и любимых персонажей, детям захочется проводить в этом месте больше времени. К средствам наглядности относится просмотр видеороликов и мультфильмов на соответствующую тему, например, «Мойдодыр», «Винни-Пух идёт в гости», «Муха-Цокотуха» и пр.

Моделирование игровых ситуаций

Специальные игры и упражнения — очень эффективное средство прिवития КГН в работе с малышами. Они помогают педагогу завуалировать свою «поучающую» позицию и в то же время позволяют без усилий привлечь внимание детей, активно на них воздействовать.

Игровые ситуации могут быть примерно следующими:

1. Умение вести себя во время приёма пищи: «Расскажем Зайчику, как следует правильно кушать», «Поможем куклам накрыть столик к обеду», «День рождения у куклы Наташи», «Чаепитие со зверюшками».
2. Навыки умывания, мытья рук: «Научим Зайчика умываться», «Мыльные перчатки».
3. Навыки одевания и раздевания: «Соберём куколку на прогулку», «Поможем кукле Даше собраться в гости к Мише», «Сандалики поссорились, а потом подружились», «Покажем Зайчику, как нужно складывать одежду перед сном», «Найди пару носочку, а потом сложи их».

Становление навыков одевания и раздевания неотделимо от совершенствования мелкой моторики пальцев рук (чтобы ребёнок мог справляться с пуговичками, шнурками, молнией). В этом плане незаменимы пособия типа «Застегни пуговички на рубашке», тренажёры-шнуровки, различные мозаики, манипуляции со счётными палочками. Самое простое — дать малышу разноцветные пуговицы и попросить рассортировать их по баночкам соответствующего цвета. Как вариант это может быть крупа разных сортов.

При формировании КГН активно стоит использовать пальчиковую гимнастику. Она также хорошо тренирует мелкую моторику пальцев. В качестве примера воспитатель может обратить внимание на такие подходящие по теме варианты:

«Одежда», «Ах, вода, вода, вода!», «Маша каши наварила.», «Новые кроссовки», и т.д.

Развивающая среда.

При обучении малышей 3–4 лет культурно-гигиеническим навыкам большое значение имеет развивающая среда. В поле зрения ребят всё время должны быть соответствующие игрушки, пособия: набор «Парикмахерская», игрушечные банные принадлежности, большой комплект посуды, куклы с различной одеждой, которую легко одевать и снимать (включая бумажных).

Индивидуальная работа.

Во второй младшей группе очень большое внимание необходимо уделять индивидуальной работе, ведь в этом возрасте малыши ещё очень отличаются друг от друга по развитию. Одни схватывают всё быстро (особенно девочки), другие же выполняют задание медленно из-за особенностей темперамента. Кто-то пришёл в детский сад совсем недавно, кто-то посещает его редко, потому что часто болеет. Поэтому некоторым детям педагог должен дополнительно



уделять внимание, ещё раз многократно повторить каждое действие для формирования определённого навыка.

Взаимодействие с семьёй.

Обязательное условие для плодотворного культурно-гигиенического воспитания — контакт педагога с семьёй. Родителям нужно всё время закреплять дома навыки, первоначально усвоенные в детском саду. Например, если воспитатель учит детей самостоятельно мыть руки, то мама также должна побуждать сына или дочь к самостоятельности, а не делать всё сама.

В отношении КГН можно выделить следующие формы работы педагога с семьёй:

1. Анкетирование: например, «Насколько мой ребёнок самостоятельный».
2. Тематические родительские собрания.
3. Папки-передвижки, консультации и памятки: «Как научить сына или дочь правильно вести себя за столом», «Застольный этикет для самых маленьких»,
4. «Бережно относимся к одежде».
5. Индивидуальные консультации.





**Методические приемы проведения подвижных игр на уроках  
физической культуры в 3-4 классах**

**Methodological techniques for conducting outdoor games in physical  
education classes in grades 3-4**

**Авторы:**

**Адонин Александр Александрович**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: a.adonin073@yandex.ru

Adonin Alexander Alexandrovich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: a.adonin073@yandex.ru

**Чернышов Дмитрий Андреевич**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: dmitrij.chernyshov.1998@inbox.ru

Chernyshov Dmitry Andreevich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: dmitrij.chernyshov.1998@inbox.ru

**Мережко Евгений Иванович**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: merezhkoevgeny@gmail.com

Merezhko Evgeny Ivanovich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: merezhkoevgeny@gmail.com

**Андросова Ксения Александровна**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: androsova.ksjuscha@yandex.ru

Androsova Ksenia Alexandrovna





Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: androsova.ksjuscha@yandex.ru

**Марченко Максим Андреевич**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: maks.marchenko1@list.ru

Maxim Andreevich Marchenko

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: maks.marchenko1@list.ru

**Аннотация:** Физическая культура – уникальный учебный предмет. Его уникальность состоит в том, что он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, о его развитии, сведениями по анатомии, физиологии, гигиене, педагогике и решает задачи воспитания у человека необходимых ему двигательных умений и навыков. Сегодняшний день учителя физической культуры - не погоня за результатами, а кропотливая работа над укреплением здоровья детей.

Abstract physical culture is a unique academic subject. Its uniqueness lies in the fact that it provides students with important knowledge about a person, about his development, information on anatomy, physiology, hygiene, pedagogy and solves the tasks of educating a person with the necessary motor skills and abilities. Today, physical education teachers are not chasing results, but painstaking work on strengthening children's health.

**Ключевые слова:** занятия подвижными играми, уроки физкультуры, укрепление здоровья, закаливание организма детей.

Keywords: outdoor games, physical education lessons, health promotion, hardening of the body of children.

**Тематическая рубрика:** Начальная школа.

Эффективность преобразований физического воспитания школьников связана, в частности, с повышением творческой инициативы учителя, расширением состава средств физического воспитания, обеспечением вариативности содержания занятий с учетом особенностей контингента занимающихся и условий проведения занятий, а также поиском нестандартных организационно-методических приемов.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закалку, познавали окружающий мир, учились действовать в коллективе и добивались успехов.

В отличие от игровых заданий и игровых форм выполнения двигательных действий, игра, особенно игра по правилам, имеет более сложную социально-психологическую конструкцию.



Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт общественных отношений, формируют нравственность человека и укрепляют его здоровье. Вместе с развитием общества менялись направленность и содержание игр. Сохранялись только те из них, которые отвечали культурному уровню и моральным нормам широких масс. В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают значительную информацию, которая поступает к ребенку без насилия и нажима.

Игра - это первая школа воспитания общественного поведения. На основе взаимоотношений со сверстниками формируются чувства, привычки, умение действовать совместно и целенаправленно, понимание личных и общих интересов; развивается чувство содружества, подчинения и равенства; именно в игре учащиеся учатся отличать справедливость от несправедливости, настоящую дружбу от ложного приятельства. Самое важное здесь то, что действия, совершаемые в игре, нередко повторяются в жизни. Поэтому, прежде всего, нужно помочь детям в организации поступков, в их осмыслении. Без этого игра потеряет свой воспитательный эффект. В процессе игры ребенок познает самого себя, раскрывает свои возможности и способности.

Игра только внешне кажется беззаботной и легкой. В действительности же она требует настойчивости, чтобы играющий проявил максимум усилий и энергии, ума и выдержки. Игра подчас становится наглядным трудом, но преодоление препятствий приносит детям огромное удовольствие.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, физические способности детей развиваются в комплексе.

Народные подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития быстроты реакции (реактивность), резкости (способность быстро напрягать мышцы), быстроты (способность ускорять быстрое суставное движение).

Для развития быстроты можно использовать любые подвижные игры (например, «Пятнашки с приседанием», «Вызов номеров», «Лапта», «Котел» и др.), включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо команды учителя, а также такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с максимальной скоростью.

Для развития ловкости могут использоваться игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесие и точность движения, а также игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием предметов. Например, «У медведя на бору», «Пятнашки с домом», «Круговая Лапта», усложнение исходных положений играющих перед стартом (стоя спиной к противнику, упор лежа, бег из положения стоя на коленях и т.д.). Обычно игры, развивающие ловкость, применяются либо в начале занятий, либо после достаточного перерыва для отдыха.

Для развития силы можно эффективно использовать народные подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействия партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного веса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату и т.п.). Подвижные игры, например, «Перетягивание каната», «Перетягивание в парах», «Сам себе чемпион», направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр



на быстроту и ловкость, подготавливающих дыхательную сердечно-сосудистую систему школьников к силовым нагрузкам.

Особое значение в физическом воспитании школьников имеет развитие общей выносливости, которая обуславливается функциональными возможностями всего организма, его энергетическим потенциалом и всегда зависит от уровня мотивации, волевых качеств, специальной технической подготовленности ребенка.

Народные подвижные игры, отвечающие таким условиям, как участие большинства мышечных групп, применение освоенных и несложных движений, регулируемость интенсивности упражнений, наличие интервалов отдыха, моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемость упражнения, могут эффективно использоваться для развития выносливости школьников.

Развитие выносливости подчиняется возрастным закономерностям и в процессе морфо-функциональных преобразований достигает «взрослого» уровня позднее быстроты, ловкости и силы.

Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, костно-мышечную, дыхательную и другие системы организма детей, способствуют улучшению обмена веществ. Наличие в играх многообразных движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только дает отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает работоспособность. Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие, в зависимости от уровня физической подготовки, регулируют интенсивность нагрузок, самостоятельно выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, учитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Простые, стандартные виды игровых упражнений следует разнообразить: где усложнить, где сделать интересней, где видоизменить, а то и заменить правила, добавить новые, порой даже необычные. Например, вроде обычная «Игра в снежки», но если немного изменить правила - получится игра «Перебежки». «Рыцарский турнир», но если добавить дубинки, получится - «Гладиатор». Как правило, в народе любили развлекаться, прыгая через костер, добавь плетение венков, получится веселая эстафета. «Салки», если завязать глаза и издать звон, то получится «Салки с завязанными глазами». Так, казалось бы, обычная игра «Перестрелка», которая используется на уроках, всем знакома и понятна. Что ещё можно придумать? Но насколько она становится интереснее, когда в ней появляется второй мяч, который делает игру сложнее, необычнее, что больше привлекает ребят среднего и старшего возраста. Не всё так просто, на первых порах ребята теряются, но, усвоив новые правила (необходимо использовать облегчённые мячи), учащиеся уже не желают возвращаться к прежней игре, и если есть выбор, то выбирают игру с двумя мячами, не смотря на сложность игры.

Усвоив правила «Перестрелки» с двумя мячами, можно перейти к новому этапу, более сложному, более интересному. Это разновидность «Перестрелки» - «Дуэль». Класс разбивается на две команды, которые становятся на своих полях спортивной площадки, по одному представителю-дуэлянту от каждой команды, в игре сразу два мяча. Задача каждого игрока приобретает большую ответственность, интерес. Игра развивает ловкость, смекалку, чувство ответственности за команду.



Игра «Перестрелка» хороша ещё и тем, что проводится как в зале, так и на улице, как весной, летом, так и зимой.

Зимой «Перестрелка», видоизменив её правила, станет новой игрой - «Опасный коридор». Две команды: одна образует коридор шириной 9-10 метров, длина зависит от количества участников. Задача второй команды состоит в том, чтобы как можно быстрее проскочить этот «опасный» коридор, и при этом сохранить как можно больше участников, так как соперники постараются выбить пробегающих снежками или мячами, затем команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая сохранила больше своих участников.

Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка.

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Учителю необходимо регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей.

Ваши старания окупятся здоровьем детей, их хорошим настроением, укреплением ваших с ними отношений, что сделает ваши повседневные физкультурные занятия с детьми интересными и разнообразными, а спортивные праздники – незабываемыми.

### **Литература:**

- Газета «Спорт в школе». 2019.
- В.Л. Высоцкий «Освоение сложноорганизованного пространства».
- Москва, Чистые пруды, 2018.
- В.Е. Грижень «Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в ВУЗе и школе». Москва. Советский спорт, 2019.
- Куприянов Б.В. Ролевая игра в загородном лагере: методика проведения игровой тематической смены / Б.В. Куприянов, О.В. Загадки и парадоксы шашечной игры / ВО. Лангин. СПб, 2018.
- Сивачева А. Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием / А.Н. Сивачева – СПб. 2017.
- Шмаков. С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.2016.



## Идея наглядности в современном образовании

### The idea of visibility in modern education

**Автор: Орлова Светлана Геннадьевна**

ГБОУ школа № 471, Санкт-Петербург, Россия

e-mail: orlos.12@mail.ru

Orlova Svetlana Gennadevna

School № 471, St.-Petersburg, Russia

e-mail: orlos.12@mail.ru

**Аннотация:** В этой статье автор пишет о том, что идеи наглядности в современном образовании имеют огромное значение при обучении учащихся. Умение пользоваться наглядностью на уроке это –залог успешности, понимания и желания учиться. Учитель всегда должен помнить о том, что наглядность - не цель, а средство успешного обучения, а принцип наглядности состоит в том, что учащиеся идут к достоверным знаниям, обращаясь к самим предметам и явлениям как к источнику познания.

**Abstract:** In this article, the author writes that the ideas of visibility in modern education are of great importance in teaching students. The ability to use visual aids in the classroom is the key to success, understanding and a desire to learn. A teacher should always remember that visibility is not a goal, but a means of successful learning, and the principle of visibility is that students go to reliable knowledge, referring to the objects and phenomena themselves as a source of knowledge.

**Ключевые слова:** наглядность в обучении, учащиеся средней школы.

**Keywords:** visibility in learning, secondary school students.

**Тематическая рубрика:** Средняя школа, СПО.

Понятие наглядности в современном образовании анализируется нередко с различных точек зрения (объект, свойство, деятельность). Источником споров и расхождений является при этом не столько терминологическая несогласованность, сколько различия во взглядах на роль и место наглядности в познавательной деятельности. Существуют по данному вопросу и совершенно противоположные точки зрения.

По одной из них чувственно-конкретные образы мешают осмыслению определенных свойств объектов, не поддающихся непосредственному наблюдению, а согласно другой — дидактический принцип наглядности остается ведущим в обучении. Нерешенность целого ряда аспектов проблемы наглядности позволяет говорить об актуальности дальнейших исследований ее, особенно в обще дидактическом плане. Так, или иначе, следует отметить, что наглядность



используемых учебных материалов является одним из важнейших элементов любого учебного процесса по любой из учебных дисциплин.

Научные данные по усвоению учебной информации с помощью зрения: 10% при чтении, 20% на слух, 30% при помощи зрения, 50% при помощи зрения и слуха, 70% при помощи зрения, слуха и обсуждения.

Наглядность есть свойство, особенность того психического образа объекта или явления, которое создается человеком в результате процессов восприятия, памяти, мышления и воображения; есть показатель простоты и понятности этого образа и зависит от особенностей личности, от уровня развития ее познавательных способностей, от ее интересов и склонностей, от потребности и желания увидеть, услышать, ощутить данный объект, создать у себя яркий, понятный образ данного объекта.

Наглядность: текст, таблицы, схемы, диаграммы.

Таким образом, суть принципа наглядности состоит в целесообразном и эффективном привлечении органов чувств к восприятию, осознанию и переработке учебного материала.

Существуют следующие правила использования принципа наглядности:

- 1) наличие достаточного количества наглядности;
- 2) рациональное определение времени использования средств наглядности;
- 3) устранение перегрузки урока наглядными средствами;
- 4) привлечение к восприятию всех органов чувств;
- 5) рациональное сочетание слова и средств наглядности.

Функции наглядности:

- помогает воссоздать форму, сущность явления, его структуру, связи, взаимодействия для подтверждения теоретических положений;
- помогает привести в состояние активности все анализаторы и связанные с ними психические процессы ощущения, восприятия, представления, в результате чего возникает богатая эмпирическая основа для обобщающе-аналитической мыслительной деятельности детей и педагога;
- формирует у обучающихся визуальную и слуховую культуру;
- дает преподавателю обратную информацию: по заданным вопросам обучающимся можно судить об усвоении материала, о движении мысли студента к пониманию сути явления.

Вопрос о том, какая наглядность наиболее целесообразна на данном уроке, решается на основе всестороннего анализа структуры знаний, того, что должны усвоить обучающиеся. При этом важно четко определить учебные функции наглядности: будет ли она иллюстрацией устного изложения материала преподавателем, средством постановки задачи или средством ее решения.

Чрезмерное увлечение наглядностью и неправильное ее использование затрудняет формирование понятий, так как отвлекает внимание обучающихся от существенных признаков наблюдаемых



предметов или явлений и усиливает второстепенные по сущности, но иногда более заметные по внешнему признаку, приводит к ошибочным обобщениям и выводам. Далеко не всегда точное воспроизведение предметов, о которых говорит на уроке преподаватель, способствует пониманию и усвоению материала. Так, например, при изучении математики не следует увлекаться внешней стороной оформления наглядных средств, изображая их схематически и обращая больше внимания на установление логических связей между ними.

Преподаватель всегда должен помнить о том, что наглядность - не цель, а средство успешного обучения.

Современная дидактика требует наиболее рациональных вариантов применения средств наглядности, позволяющих достичь большего образовательного и воспитательного, а также развивающего эффекта. Она ориентирует педагогов на такое применение наглядных методов обучения, чтобы одновременно иметь возможность развивать и абстрактное мышление обучающихся.

Классификации и виды наглядных пособий, применяемых в обучении.

В современной дидактике понятие наглядности относится к различным видам восприятия (зрительным, слуховым, осязательным и др.). Ни один из видов наглядных пособий не обладает абсолютными преимуществами перед другим. При изучении природы, например, наибольшее значение имеют натуральные объекты и изображения, близкие к натуре, а на уроках грамматики - условные изображения отношений между словами с помощью стрелок, дуг, посредством выделения частей слова разными цветами. Нередко возникает необходимость использовать различные виды наглядных средств при ознакомлении с одними и теми же вопросами. Например, в курсе истории целесообразно рассматривать предметы, сохранившиеся от изучаемой эпохи, макеты и картины, изображающие соответствующие явления, исторические карты, смотреть кинофильмы и т.д.

Очень важно использовать наглядные средства целенаправленно, не загромождать уроки большим количеством наглядных пособий, ибо это мешает сосредоточиться и обдумать наиболее существенные вопросы.

В практике обучения применение наглядных средств сочетается со словом преподавателя.

Знание преподавателем форм сочетания слова и средств наглядности, их вариантов и сравнительной эффективности даёт возможность творчески применять наглядные средства сообразно поставленной дидактической задаче, особенностям учебного материала и другим конкретным условиям.

Наглядные пособия – это одно из важнейших средств умственного развития, а их использование современным преподавателем является обязательным для методически точного и грамотного построения процесса обучения. Наглядные пособия могут способствовать выполнению учебной задачи, усвоению знаний, быть нейтральными к процессу усвоения или тормозить понимание теоретических сведений и формирование умений. Для того чтобы наглядные пособия и средства способствовали выполнению учебной задачи и усвоению знаний необходимо соблюдать правила использования принципа наглядности и правильно, подбирать и разрабатывать наглядные пособия.

Чтобы правильно подобрать наглядное пособие преподавателю необходимо ответить для себя на 3 вопроса:



1. Зачем (с какой целью) используется это наглядное пособие?
2. Где (в какой момент занятия) будет использовано это наглядное пособие?
3. Смогут ли учащиеся самостоятельно работать с этим наглядным пособием?

Также существуют признаки, по которым можно и нужно отличать наглядные пособия (по Б.Т. Лихачеву):

1. Любое наглядное пособие – модель реального процесса либо видоизмененный процесс, явление и пр.
2. Наглядное пособие – учебная модель, если она создается для лучшей организации познавательной деятельности.
3. Наглядное пособие – всегда средство познания и обучения, а не цель. Оно приближает процесс познания к отражению оригинала, к представлению реальных предметов и явлений в природных или общественных условиях их существования.
4. Наглядное пособие формирует чувственный образ, из которого на основе умозаключений делается вывод.

Применение наглядных учебных пособий способствует формированию у обучающихся материалистических представлений и понятий, выработке у них умений и навыков. Наглядные учебные пособия используются на различных этапах учебного процесса: при объяснении преподавателем нового материала, при закреплении его обучающимися, во время повторения изученного материала и при проверке знаний, а также во внеклассной, кружковой работе. Наглядные учебные пособия должны соответствовать содержанию программ и учебников, методам и приёмам обучения, возрастным особенностям обучающихся, а также удовлетворять определённым научным, эстетическим, санитарно-гигиеническим, техническим и экономическим требованиям.

Наглядные учебные пособия очень разнообразны по своему назначению, содержанию, способам изображения, материалам и технологии изготовления, по методам и приёмам использования. Их принято делить на 2 основные группы:

- 1) натуральные наглядные учебные пособия, состоящие из природных объектов;
- 2) изобразительные наглядные учебные пособия, изображающие предметы и явления средствами искусства (живописи, графики, скульптуры) и техники.

По способам изображения различают:

- 1) образные наглядные учебные пособия, показывающие предметы и явления в реальном, образном виде (модели, макеты, муляжи, картины, иллюстративные таблицы и др.);
- 2) схематические условные наглядные учебные пособия, передающие в предмете или явлении только самое главное, основное, в известной логической обработке и с использованием условных графических знаков, условной раскраски и символики (карты, схемы, диаграммы и др.).

Дидактический принцип наглядности является ведущим в обучении, но его, как и в познании, следует понимать шире, чем возможность зрительного восприятия.



Понятие наглядности требует в процессе обучения специального использования в учебных целях не только различных предметов и явлений или же их изображений, как это толковалось до последнего времени, но и моделей, символов, в том числе знаковых, отражающих в условной форме существенные свойства изучаемых явлений.

Наглядность содействует выработке у обучающихся эмоционально-оценочного отношения к сообщаемым знаниям. Проводя самостоятельные опыты, учащиеся могут убедиться в истинности приобретаемых знаний, в реальности тех явлений и процессов, о которых, им рассказывает преподаватель. А уверенность в истинности полученных сведений, убежденность в знаниях делают их осознанными, прочными. Средства наглядности повышают интерес к знаниям, делают более легким процесс их усвоения, поддерживают внимание.

В зависимости от дидактических функций различаются следующие виды наглядности:

- 1) Естественная наглядность (растения, животные, деревья, кустарники, почвы). Её функция - знакомство обучающихся с реальными объектами природы.
- 2) Экспериментальная наглядность (явления испарения, изменение диаметра древесостоя и т.д.). Функция - знакомство с явлениями и процессами в ходе опытов, наблюдений.
- 3) Картинная и картинно-динамическая наглядность (картины, рисунки, фотографии, диапозитивы, кино). Функция - познакомить с какими-то фактами, предметами, явлениями через их отображение;
- 4) Объемная наглядность (макеты, геометрические фигуры). Функция - знакомство с теми предметами, где объемное, а не плоскостное изображение играет роль в восприятии.
- 5) Звуковая наглядность (грамзаписи, магнитофонные записи, радио). Функция - воспроизведение звуковых образов.
- 6) Символическая и графическая наглядность (чертежи, схемы, карты, таблицы). Функция - развитие абстрактного мышления, знакомство с условно-обобщенным, символическим отображением реального мира.
- 7) Смешанная наглядность - учебный звуковой кинофильм. Функция - воссоздание наиболее полного живого отображения действительности.

Прежде чем отобрать для занятия тот или иной вид наглядности, необходимо продумать место его применения в зависимости от его дидактических возможностей. При этом следует иметь в виду, в первую очередь, цели и задачи конкретного урока и отбирать такие наглядные пособия, которые четко выражают наиболее существенные стороны изучаемого на занятии явления и позволяют вычленять и группировать те существенные признаки, которые лежат в основе формируемого на данном занятии представления или понятия.

С появлением компьютеров обучение стало более наглядным. Преподаватель может использовать различные новые средства наглядно-демонстрационного метода обучения: на экране компьютера реальные объекты нетрудно заменить их моделями. С помощью программ компьютерной графики можно создавать плакаты, схемы, рисунки, чертежи, видеоматериалы, слайды и другую технологическую документацию. Для реализации принципа наглядности на практике широко применяются компьютерные (информационные) технологии обучения, которые дают возможность преподавателю творчески применять средства наглядности сообразно поставленной дидактической задаче, особенностям учебного материала и конкретным условиям обучения.



Сочетание принципа наглядности обучения с компьютерными технологиями:

- позволяет добиться качественно более высокого уровня наглядности предлагаемого материала;
- значительно расширяет возможности включения различных упражнений в процесс обучения;
- оживляет процесс обучения и способствует повышению его динамизма.

Сегодня в помощь образованию приходят разные компьютерные технологии создания и применения наглядных материалов:

- технология мультимедиа позволяет соединить в единое целое различные формы представления информации: текст, голос, музыку, графику, иллюстрации, видео и т.д.; так как эффективность обучения напрямую зависит от степени активизации всех органов чувств (чем разнообразнее чувственное восприятие учебного материала, тем более прочно он усваивается), в мультимедиа обучении используется принцип виртуализации образования;
- технологии CD-ROM, CD-RW и DVD позволяют создавать огромные информационные банки визуальной и акустической информации на компактных и надежных носителях (на одном диске CD-ROM помещается многотомная энциклопедия с десятками тысяч статей, тысячами иллюстраций, сотнями фрагментов звукозаписи, видео и анимации);
- телекоммуникационные технологии предоставляют в распоряжение преподавателя безграничные информационные ресурсы планеты;
- поисковые технологии и системы управления базами данных позволяют эффективно ориентироваться в этих ресурсах и быстро находить необходимые материалы;
- проекционные технологии избавляют студентов от необходимости сидеть у экрана компьютера, перенося его изображение (в том числе и динамическое) на большой настенный экран;
- технологии допечатной подготовки предоставляют каждому желающему мощный и удобный инструментальный создания и содержательного наполнения композиции, изготовления макетов учебных пособий, альбомов, книг, вспомогательных наглядных материалов.

Все это впечатляет, но в то же время, как показывает практика, часто мешает адекватной оценке новых средств с точки зрения дидактики, особенно на начальном этапе знакомства с новыми технологиями.

Происходит расширение возможностей в реализации принципа наглядности на основе современных информационно-технических средств, что часто создаёт иллюзию полного решения проблемы наглядности техническими средствами, вызывает не оправданное увлечение формой предъявления материала во вред содержанию и целям обучения. Эти явления находят отражение в педагогической практике и отрицательно сказываются на эффективности всего педагогического процесса.

Наглядный материал - это не просто некоторая информация в чувственной форме представления, а информационная модель определенного педагогического опыта, которая должна соответствовать требованиям эстетики, эргономики, дизайна и т.д. Вместе с тем, поскольку это учебный материал, он должен воплощать и некоторый педагогический опыт, быть на уровне методических достижений своего времени в плане структуры, содержания, формы подачи материала.



Принцип наглядности в обучении способствует тому, что у школьников, благодаря восприятию предметов и процессов окружающего мира, формируются представления, правильно отображающие объективную действительность, и вместе с тем воспринимаемые явления анализируются и обобщаются в связи с учебными задачами.

Использовать наглядные средства в обучении важно не только для создания у школьников образных представлений, но и для формирования понятий, для понимания отвлеченных связей и зависимостей, т.к. это одно из важнейших положений дидактики. Ощущение и понятие — различные ступени единого процесса познания.

Очень важно использовать наглядные средства целенаправленно, не загромождать уроки большим количеством наглядных пособий, ибо это мешает учащимся сосредоточиться и обдумать наиболее существенные вопросы. Такое применение наглядности в обучении не приносит пользы, а скорее вредит и усвоению знаний, и развитию школьников. Когда у учащихся имеются необходимые образные представления, следует использовать их для формирования понятий, для развития отвлеченного мышления.

Реализация принципа наглядности во многом зависит от качества дидактических материалов и технических средств, владения учителем навыками их использования, от созданных в образовательных учреждениях должных условий для обучения. Все эти факторы в совокупности дают возможность педагогу творчески применять наглядные средства сообразно поставленной дидактической задаче, особенностям учебного материала и другим конкретным условиям.

### **Литература:**

1. Занков Л.В. Избранные педагогические труды. – М., 1990.
2. Зимняя И.А. Педагогическая психология – М.: Логос, 2000.
3. Коменский Я.А. Избр. пед. соч. М., 1955.
4. Новые педагогические и информационные технологии / Под ред. Е.С. Полат. М., 1999.
5. Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д. Шадрикова. – М., 1990.
6. Страхов И.В. Воспитание внимания у школьников. М.: Валдос, 2002.
7. Фридман А.М. Наглядность и моделирование в обучении – М.: Знание, 1984.
8. Шаталов В.Ф. и др. Опорные конспекты по кинематике и динамике. – М.: Просвещение, 1989.
9. Шахмаев Н.М. Технические средства обучения. — М.: Просвещение, 2001.



## Новые технологии в обучении физике и математике в средней школе

### New technologies in teaching physics and mathematics in high school

**Автор:** Клещ Светлана Сергеевна

МБОУ СОШ № 1, п. Новошахтинский, Михайловского район Приморского края

E-mail: kleshchss@mail.ru

Klesh Svetlana Sergeevna

Secondary school № 1, Novoshakhtinsky settlement, Mikhailovsky district of Primorsky Krai

E-mail: kleshchss@mail.ru

**Аннотация:** Новые технологии в обучении физике и математике в средней школе открывают новые горизонты для образования и развивают креативный подход к учебному процессу. Внедрение инноваций позволяет учащимся развивать навыки решения задач, аналитического мышления и понимания фундаментальных законов природы, делая обучение более увлекательным и эффективным.

**Abstract:** New technologies in teaching physics and mathematics in secondary school open up new horizons for education and develop a creative approach to the educational process. The introduction of innovations allows students to develop problem solving skills, analytical thinking and understanding of the fundamental laws of nature, making learning more exciting and effective.

**Ключевые слова:** новые технологии обучения, физика и математика, средняя школа.

**Keywords:** new learning technologies, physics and mathematics, secondary school.

**Тематическая рубрика:** Средняя школа, СПО.

### Рецензия на статью

#### "Новые технологии в обучении физике и математике в средней школе"

#### Клещ Светланы Сергеевны

Статья посвящена актуальной теме внедрения новых технологий в процесс обучения физике и математике в средней школе. Автор подробно рассматривает различные инновационные методы и инструменты, которые способствуют повышению эффективности и увлекательности образовательного процесса.

В статье дан всесторонний анализ современных технологий, применяемых в обучении, таких как интерактивные доски, компьютерные программы, онлайн-ресурсы, виртуальная реальность, игровые технологии и др. Автор раскрывает преимущества каждого из этих подходов. Акцент



сделан на развитии у учащихся практических навыков, востребованных в будущей профессиональной деятельности (программирование, работа с данными, моделирование и т.д.). Подчеркивание важности роли учителя в качестве ключевого фактора успешного внедрения инноваций в образование. Комплексный характер предлагаемых решений, включающих сотрудничество с вузами, проектную деятельность и другие элементы.

Аннотация точно описывает содержание статьи. Ключевые слова подобраны правильно. В статье нет ошибок.

Но следует отметить, что для большей наглядности, автор мог бы привести несколько примеров внедрения современных технологий обучения на основе своего опыта.

В целом, статья представляет собой содержательный и актуальный обзор современных тенденций в области применения новых технологий в обучении физике и математике в средней школе. Она может быть полезна как для учителей-практиков, так и для исследователей в сфере образования.

**Рецензент: Главный редактор журнала "Технологии Образования" Алексеев Александр Борисович.**

Современная эпоха цифровизации и технологического прогресса привнесла в сферу образования множество новаторских методов обучения, в частности в области физики и математики в средней школе. Использование новых технологий в учебном процессе не только сделало обучение более увлекательным и интерактивным, но и повысило эффективность усвоения знаний учащимися.

Одним из основных достижений в области обучения стала возможность использования интерактивных досок, компьютерных программ и онлайн-ресурсов. Благодаря этому учащиеся могут учиться не только из учебников, но и с помощью видеуроков, интерактивных задач и симуляторов. Это способствует более глубокому пониманию материала и позволяет учащимся применять полученные знания на практике.

Другим важным направлением в развитии обучения является использование специализированных приложений и программ для расчетов и моделирования. Такие инструменты позволяют ученикам проводить сложные расчеты, строить графики, анализировать данные и решать задачи, которые раньше были бы неосуществимы без помощи компьютерных технологий.

Еще одним преимуществом новых технологий в обучении является доступность образовательных ресурсов в сети интернет. Современные учащиеся могут изучать материал в любое удобное время, общаться с учителями и товарищами по учебе, делиться решениями задач и получать обратную связь, что способствует более глубокому усвоению знаний.

Благодаря использованию новых технологий в обучении, учащиеся имеют возможность более глубоко погружаться в изучаемый материал и общаться между собой, обсуждая сложные темы и находя новые подходы к решению задач. Это способствует развитию критического мышления, творческого потенциала и коммуникативных навыков.

Одним из ярких примеров применения новых технологий в обучении является использование виртуальной реальности. С помощью специальных устройств и программ учащиеся могут погрузиться в виртуальное пространство, где они могут наблюдать физические явления, проводить эксперименты и изучать математические концепции в интерактивном режиме.



Еще одним инновационным методом обучения стало использование игровых технологий в учебных целях. Учебные игры помогают учащимся не только усвоить новый материал, но и развивать логическое мышление, умение принимать решения в условиях неопределенности и работать в команде. Это делает процесс обучения более увлекательным и эффективным.

Следующим шагом в развитии новых технологий в образовании может стать использование искусственного интеллекта. С помощью ИИ можно создавать персонализированные образовательные программы, адаптированные под индивидуальные потребности каждого ученика. Это позволит оптимизировать процесс обучения, делая его более эффективным и доступным для всех.

Благодаря интерактивным онлайн платформам и приложениям, учащиеся могут изучать физику и математику в любое время и в любом месте, что способствует гибкости и доступности образовательного процесса. Онлайн ресурсы предлагают широкий выбор учебных материалов, заданий и тестов, позволяя каждому ученику выбирать оптимальный способ усвоения знаний.

Другим значимым направлением современного образования в области физики и математики является активное использование проектной деятельности. Проекты, проводимые в школе, позволяют учащимся применить теоретические знания на практике, развить навыки работы в команде, исследовательский подход и креативное мышление.

Важным аспектом обучения является также развитие реальных навыков, которые могут пригодиться учащимся в будущей профессиональной деятельности. Это могут быть навыки программирования, работы с базами данных, математическое моделирование, анализ данных и многие другие, которые открывают перед учащимися широкие возможности для будущей карьеры.

Сотрудничество с ВУЗами также является важным аспектом современного образования. Гостевые лекции, мастер-классы, научные конференции и практические занятия позволяют учащимся получить новые знания из первых уст, увидеть применение науки на практике и вдохновиться для дальнейших исследований.

Наконец, нельзя забывать о значимости роли учителя в процессе обучения физике и математике. Квалифицированный преподаватель, обладающий не только глубокими знаниями в предметной области, но и способный вдохновлять и мотивировать учащихся, играет ключевую роль в формировании успешного образовательного процесса. Учитель должен быть готов к постоянному обучению, внедрению новых методик и технологий и поддерживать инновационный дух в обучении.

Благодаря комплексному подходу, включающему инновационные технологии, сотрудничество с научным сообществом, проектную деятельность, развитие реальных навыков и квалифицированных преподавателей, обучение физике и математике в современной школе становится не только эффективным, но и увлекательным процессом, который готовит учащихся к успешной карьере и активной жизни в информационном обществе.

В заключение, внедрение новых технологий в обучении физике и математике в средней школе открывает перед учащимися огромные возможности для саморазвития, изучения новых научных концепций и применения полученных знаний на практике. Постоянное обновление учебной базы, обогащение материалов и использование современных средств обучения помогают подготовить новое поколение специалистов, готовых к вызовам современного мира.



## Использование технологии критического мышления на уроках русского языка в средней школе

### Using critical thinking technology in Russian language lessons in secondary school

**Автор: Лавренюк Ирина Анатольевна**

ГБОУ Школа № 1811 "Восточное Измайлово", г. Москва, Россия

E-mail: lavrenyuk.i.a@1811.ru

Lavrenyuk Irina Anatolyevna

School № 1811 "Vostochnoye Izmailovo", Moscow, Russia

E-mail: lavrenyuk.i.a@1811.ru

**Аннотация:** Применение технологии критического мышления на уроках русского языка в средней школе позволяет развивать критическое мышление учащихся, их коммуникативные навыки и способность к анализу информации. Это делает учащихся более подготовленными к жизни в современном обществе, где умение мыслить критически является одним из ключевых навыков.

**Abstract:** The use of critical thinking technology in Russian language lessons in secondary school allows students to develop critical thinking, their communication skills and the ability to analyze information. This makes students more prepared for life in modern society, where the ability to think critically is one of the key skills.

**Ключевые слова:** технология критического мышления, уроки русского языка.

**Keywords:** critical thinking technology, Russian language lessons.

**Тематическая рубрика:** Среднее образование, СПО.

Современная система образования ставит перед учителями задачу развития критического мышления учащихся. Технология критического мышления (ТРКМ) позволяет ученикам анализировать информацию, формулировать собственные выводы и аргументировать свою точку зрения. В этой статье мы рассмотрим основные принципы и методы применения ТРКМ на уроках русского языка в средней школе.

В современном мире важно не только овладеть базовыми знаниями, но и научиться критическому мышлению. Особенно важно это в контексте обучения русскому языку в средней школе. Использование технологии критического мышления на уроках русского языка позволяет развивать у обучающихся навыки анализа, оценки информации, аргументации своего мнения.

ТРКМ основывается на следующих принципах:

- активное участие учащихся в образовательном процессе;



- организация групповой работы;
- развитие навыков общения;
- восприятие всех идей учеников как одинаково ценных;
- мотивация учащихся на самообразование;
- соотнесение содержания учебного процесса с конкретными жизненными задачами;
- использование графических приёмов организации материала.

Технология критического мышления состоит из трёх этапов: вызов, осмысление и рефлексия.

На этапе вызова происходит актуализация имеющихся знаний и представлений учащихся по теме урока. Учитель может использовать такие методы, как мозговой штурм, кластер или ромашка Блума.

На этапе осмысления происходит получение новой информации и её обработка. Учитель может применять такие методы, как чтение текста с пометками, заполнение таблицы или составление синквейна.

На этапе рефлексии происходит обобщение полученной информации, формулирование выводов и оценка собственной деятельности. Учитель может использовать такие методы, как эссе, дискуссия или дебаты.

Примеры методов и приёмов ТРКМ:

Кластер — представление информации в графическом виде, используется для сбора идей или ассоциаций по теме урока.

Ромашка Блума — метод для анализа литературного произведения, основанный на классификации уровней познавательной деятельности.

Перекры́стная дискуссия — метод для обсуждения спорных вопросов, основанный на обмене аргументами между участниками дискуссии.

Представим типичный урок русского языка, на котором используется технология критического мышления. Учитель предлагает учащимся текст на чтение, после чего ставит перед ними задачу провести анализ содержания, выделить основные идеи, определить авторскую позицию. Затем ученики обсуждают текст, обмениваются мнениями и аргументами.

Далее, учитель предлагает написать эссе на заданную тему, используя аргументацию и примеры из прочитанного текста. Во время написания эссе ученики вынуждены применить умение критического мышления: анализировать информацию, оценивать её достоверность, строить логические цепочки аргументации.

Такой подход на уроках русского языка не только развивает у обучающихся навыки анализа текстов, но и способствует формированию критического мышления в целом. Ученики учатся не только понимать информацию, но и критически относиться к ней, аргументировать свою точку зрения, искать доказательства. Благодаря этому они становятся более компетентными и самостоятельными мыслителями.

Кроме того, использование технологии критического мышления на уроках русского языка помогает учащимся улучшить свои навыки коммуникации. Обсуждение текстов, обмен мнениями, аргументация своей точки зрения - всё это способствует развитию умения выражать свои мысли



четко, логично и убедительно. Эти навыки не только пригодятся в школьной жизни, но и будут полезны в дальнейшем обучении и профессиональной деятельности.

Технология критического мышления также помогает учащимся развивать умение самостоятельно и критически мыслить не только в рамках урока, но и в повседневной жизни. Ученики учатся не просто принимать информацию на веру, а ставить под сомнение, искать альтернативные точки зрения и анализировать различные источники информации.

Помимо этого, использование технологии критического мышления помогает формировать критический подход к своему собственному обучению. Ученикам становится проще выявлять свои сильные и слабые стороны, а также разрабатывать стратегии развития и улучшения своих навыков. Сознательное отношение к процессу обучения способствует повышению мотивации и эффективности обучения.

Учитывая все перечисленные преимущества использования технологии критического мышления на уроках русского языка, можно сделать вывод о ее важности и актуальности. Обучение умению анализировать, оценивать и аргументировать помогает учащимся развиваться как личности, становиться более самостоятельными и ответственными гражданами.

Благодаря использованию технологии критического мышления на уроках русского языка, учащиеся также улучшают свои навыки анализа и интерпретации текстов различной сложности. Они учатся выделять главное от второстепенного, устанавливать связи между различными частями текста, а также выявлять скрытый смысл и мотивы действий персонажей. Эти навыки не только помогут им успешно справляться с учебными заданиями, но и повысят их критическое мышление в повседневной жизни.

Не менее важным является развитие у учащихся умения сравнивать различные точки зрения, аргументировать свои суждения и обосновывать свою позицию. Эти навыки особенно полезны в обсуждении литературных произведений, где каждый персонаж имеет свою собственную мотивацию и взгляд на события. Умение аргументировать свою точку зрения и понимать точку зрения других способствует развитию эмпатии, толерантности и умению эффективно общаться с другими.

Кроме того, использование технологии критического мышления на уроках русского языка способствует развитию навыков самостоятельного поиска информации, критической ее оценки и использования в своей работе. Учащиеся учатся выделять достоверные источники информации, отличать факты от мнений, а также уметь проверять информацию на достоверность и актуальность. Эти навыки являются ключевыми в современном информационном обществе, где важно уметь различать правду от лжи, факты от манипуляций.

Наконец, обучение критическому мышлению на уроках русского языка способствует формированию у учащихся критического отношения к медиа-содержанию и информации, с которой они сталкиваются ежедневно. Они учатся анализировать рекламу, новостные материалы, социальные сети и другие формы информации, распознавать манипуляции и уловки, которые могут присутствовать в них. Это помогает им быть более бдительными, критически мыслящими и самостоятельными в принятии решений.

Таким образом, внедрение технологии критического мышления на уроках русского языка в средней школе не только обогащает знания учеников, но и формирует у них важные навыки, необходимые для успешной жизни в современном мире. Учебный процесс, основанный на критическом мышлении, стимулирует развитие креативности, самостоятельности и аналитического мышления учащихся, что несомненно способствует их будущему успеху.



## Особенности обучения английскому языку детей с ограниченными возможностями здоровья

### Characteristics of teaching English to children with disabilities

**Автор: Вялых Любовь Васильевна**

МОУ СОШ № 1, г. Богданович, Свердловская область, Россия

Vyalykh Lyubov Vasilyevna

Secondary School N1, Bogdanovich, Sverdlovsk region, Russia

**Аннотация:** В этой статье автор пишет об организации работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья на уроках английского языка. Основными направлениями обучения детей с ограниченными возможностями являются развитие навыков чтения, изучение лексики, применение письма как средства обучения.

**Abstract:** In this article the author writes about the organization of teaching work with children with disabilities in English lessons. The main aspects of teaching for children with disabilities are the development of reading skills, the learning of lexical material and the use of writing as a means of learning.

**Ключевые слова:** дети с ОВЗ, обучение английскому языку.

**Keywords:** children with disabilities, learning English.

**Тематическая рубрика:** Коррекционное образование.

Одной из важнейших компетенций педагога считается «готовность и способность работать с учащимися, у которых есть ограниченные возможности здоровья (ОВЗ)».

Дети с ОВЗ – это дети с различными нарушениями развития: нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития, дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), дети с расстройствами аутистического спектра, а также с нарушением поведения и общения.

Многие учащиеся с отклонениями в развитии страдают от недостатка стремления к познанию, неполноценной мотивации для образовательной деятельности, а также ослабленной работоспособности и самостоятельности. В связи с этим, внедрение и применение динамичных методик и подходов к обучению становится ключевым элементом для повышения результативности коррекционно-развивающей работы педагога.

Цель обучения учащихся с ОВЗ заключается не в простом усвоении информации, а в активном, осмысленном поиске знаний, анализе и исследовании фактов, выявлении недочетов и формулирование собственных выводов. При этом, все задачи должны быть адаптированы к уровню понимания учащихся и проводиться с поддержкой педагога.



Важность мотивации в успешном обучении детей с ограниченными возможностями занижать нельзя. Правильный выбор форм и методов работы способствует положительной мотивации у детей. Существуют различные приемы мотивации: создание дружелюбной атмосферы, внимание каждому ребенку, поощрение за усердие и старания. Важно внушать уверенность в том, что ошибаться не страшно и все получится.

Физкультминутки нужно проводить в позитивной обстановке. Необходимо использовать разнообразные педагогические технологии: организую проекты, игры, презентации, работу с газетными материалами. Также применяю визуальные пособия: рисунки, фотографии, видео.

Объяснение практической пользы изучения английского языка, например, в поездках, общении с носителями языка, в будущей жизни, учебе и профессии. Важно дать каждому задание: кто-то выступает в роли "маленького учителя", консультанта, кто-то помогает с дидактическим материалом и т.д. Таким образом, каждый чувствует себя полезным.

Основными направлениями обучения детей с ограниченными возможностями являются развитие навыков чтения, изучение лексики, применение письма как средства обучения. Можно отметить, что у детей с ограниченными возможностями возникают затруднения при усвоении лексического материала, у них сложности с пониманием грамматических правил и их применением на практике. Они испытывают трудности при слушании устной речи, особенно при восприятии связанных текстов и диалогов.

С учетом особенностей психофизиологии детей с ограниченными возможностями здоровья, необходимо соблюдать методические принципы:

- использование наглядных материалов и визуальных стимулов;
- разделение обширного материала на небольшие, взаимосвязанные части;
- частая смена видов деятельности;
- обеспечение активной двигательной активности детей;
- поддержание последовательности и повторение материала;
- многократное прослушивание вводимых структур;
- развитие ребенка через изучение иностранного языка, стимулирование его творческого потенциала;
- использование современных компьютерных технологий;
- применение активных методов отражения;
- использование технологий сохранения здоровья.

Урок английского языка включает в себя четыре вида деятельности: аудирование, чтение, говорение и письмо.

При проведении аудирования перед прослушиванием текста необходимо проводить тщательную лексическую подготовку, используя визуальные материалы. Для развития навыков аудирования применяются различные упражнения: повторение послушанного, выделение ключевых слов по



теме, ассоциации со слышанным, реакция на определенные звуки или слова, анализ предложений на тип (вопросительное или утвердительное) и так далее.

Чтение. Работа с текстом — это наиболее простой и, в то же время, эффективный вид деятельности на уроке английского языка в классах с детьми с ОВЗ. Для развития навыков чтения берутся тексты хорошо адаптированные. Задания также чаще сопровождаются наглядным материалом: соотнеси предложение и картинку, поставь предложения в логическом порядке, закончи предложение, найди начало предложения, выбери верное слово для определенного предложения, согласишься или не согласишься с утверждением и т.д. Активизация внимания на чтении и переводе прочитанного, поскольку при переводе дети осознают смысл прочитанного и таким образом у них исчезает боязнь перед незнакомым текстом.

В процессе обучения учащихся с ограниченными возможностями замедленно происходит запоминание новых слов и выражений, поэтому им требуется дополнительное время для того, чтобы активно использовать новую лексику в устной речи. Для эффективного усвоения происходит выбор наиболее часто употребляемых слов и выражений, использование наглядности, тренировка в чтении и проведение дидактических и ролевых игры. Каждый урок начинается с фонетических упражнений и разминки, используются пословицы, песни, стихи, рифмовки, сопровождая их активными движениями, чтобы помочь детям с ограниченными возможностями развиваться в различных аспектах, улучшить их речевые навыки и преодолеть стеснение. Например, при изучении темы «Цвета» возможна игра «Светофор». Учитель называет цвет, например, красный, а учащиеся должны взять в руки предмет этого цвета или показать на себе соответствующую одежду. При изучении названий фруктов и овощей мы играем в «Съедобное, несъедобное».

У детей с ОВЗ также затруднено восприятие грамматических категорий и их применение на практике. Грамматически сложную построенную речь им не освоить, так как степень обученности иностранному языку зависит от общего уровня развития ребенка. Поэтому учитель отбирает для изучения грамматические структуры простые в усвоении. Отрабатывает их только на хорошо известной лексике в чтении и письме. Объем грамматического материала преподносит дробно.

Например, глаголы движения можно ввести таким образом: глагол «walk». Рассуждения: На какое русское слово похоже? – Волк (ребёнок изображает волка). Волк в лесу что делает? – Ходит, бродит.; глагол «look» - похоже на русское слово «лук», когда лук чистим - слёзы, слёзы из глаз, глаза что делают? – смотрят. «Снежный ком». Для закрепления лексического материала по теме «Мое тело» и отработки структуры «I have got...» «Лото» по теме «Мой дом» и закрепление употребления оборота «There is / are». «Пазлы». Отличная игра, нацеленная на командную работу. Она подходит для повторения времен, фраз, оттачивания навыков чтения и т. д. Например, ребята с ОВЗ очень часто путают буквы «b» и «d», для них есть стишки: «Буква «b» (би) в дверь беги» (то есть в классе, относительно учеников кружочек у буквы «смотрит» в дверь). «Буква «d»(ди) в окно не прыгай – погоди» (кружок буквы изображается в сторону окна).

Письменное обучение является одним из наиболее сложных этапов учебного процесса для каждого ученика. Для выполнения письменных заданий чаще всего используются карточки, на которых предлагаются упражнения по подстановке букв, слов в предложения, ассоциации слов, фраз, предложений с изображениями, а также сопоставление английских фраз и предложений с русскими.

Важно применять проектный подход, особенно на завершающем этапе изучения темы. Этот метод особенно эффективен при работе с детьми с ограниченными возможностями. Учащиеся учатся совместной деятельности, дополняют друг друга, генерируют идеи и предлагают свои варианты. Метод проектов может быть использован для различных тематик. Например, при изучении темы "Мой дом" мы завершили работу проектами "Моя комната", а при изучении темы "Животные"



каждый ученик с восторгом рассказывал о своем питомце в рамках проекта "Мое любимое животное".

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что при выборе методов преподавания английского языка в школе, особенно при работе с детьми, страдающими от особых видов затруднений, преподавателю необходимо в первую очередь создать дружелюбную и поддерживающую атмосферу, стимулирующую интерес к учебному процессу. Учитель, взаимодействующий с учениками, должен учитывать важность формирования психологически комфортной обстановки на уроке английского языка. Это проявляется в терпимости и доброжелательности со стороны учителя, использовании разнообразных методов поощрения и поддержки детей в выполнении учебных задач.

### **Список литературы:**

1. Грузинова Т. Дети с ограниченными возможностями: мифы, реальность, пути интеграции / Т. Грузинова // Директор школы. Экспресс-опыт. – 1999. – №4.
2. Паутова И.В. Проектная деятельность учащихся как один из приемов повышения мотивации изучения английского языка // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2017. №2.
3. Пасенкова Н.М. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных учреждений по организации работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья в условиях инклюзивного образования. - Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2012.-46 с.



## Музыка как коррекционный способ воздействия на психику детей

### Music as a corrective way of influencing the psyche of children

**Автор: Белова Юлия Александровна**

ГБОУ «Школа Музыка № 8 Фрунзенского района», Санкт-Петербург, Россия.

e-mail: juli\_muza@list.ru

Belova Julia Alexandrovna

School of Music № 8 Frunzensky district, St. Petersburg, Russia.

e-mail: juli\_muza@list.ru

**Аннотация:** В статье рассказывается о том, как музыка влияет на психику детей и помогает решить разнообразные проблемы, связанные с эмоциональным, когнитивным и социальным развитием.

**Abstract:** The article describes how music affects the psyche of children and helps to solve various problems related to emotional, cognitive and social development.

**Ключевые слова:** Музыкальный ритм, музыкальная коррекция, музыкальный лад, музыкальная интонация.

**Keywords:** Musical rhythm, musical correction, musical harmony, musical intonation.

**Тематическая рубрика:** Коррекционное образование.

Музыка – мощный инструмент, способный оказывать глубокое влияние на психику ребенка. В рамках коррекционной работы музыка может помочь решить разнообразные проблемы, связанные с эмоциональным, когнитивным и социальным развитием.

Психологические механизмы коррекционного воздействия музыки - снятие эмоционального напряжения: музыка способна успокоить ребенка, снять тревогу и страх. Она помогает ребенку учиться осознавать и выражать свои эмоции. Через игру на музыкальных инструментах, пение и танцы ребенок учится контролировать свои эмоции и находить конструктивные способы их выражения.

Диапазон музыкальных ритмов лежит близко к частотам дыхания и сердцебиения. Прослушивание музыки определённого типа способно замедлить сердцебиение и снизить кровяное давление. Исследователи проверили различные комбинации музыки и тишины и выяснили, что лучше всего на кровоток и сердце действуют мелодии, богатые акцентами и чередующие быстрые и медленные такты. Арии Верди, которым предшествуют десятисекундные музыкальные вступления, оказались прекрасно синхронизированными с сердечно-сосудистым ритмом. Благодаря резонансу от одних ритмов - поднимается настроение, работоспособность, от других - наступает успокоение, расслабление.



Воздействие ритма, интонации, тональности, темпа могут вызывать различные эмоциональные реакции и влиять на его развитие. Например, ритм стимулирует двигательные функции, помогает ребёнку развивать координацию движений, чувство времени, а также стимулирует двигательную активность. Создаёт ощущение порядка и стабильности. Повторяющиеся ритмические паттерны создают чувство безопасности и предсказуемости, что особенно важно для детей. Ритмичная музыка может поднять настроение, увеличить энергию, а также успокоиться и расслабиться. Музыкальный ритм способствует в развитии фонематического слуха, помогает развивать способность различать звуки речи, что является основой для правильного произношения и способствует построению грамматически правильных предложений.

Также музыка развивает интонационную сторону речи, что делает ее более выразительной и эмоциональной. Она может передавать радость и печаль, гнев, страх и другие чувства. Пение простых песен и использование музыкальных игр с речью развивает артикуляцию, дыхание и темп речи. Это позволяет ребёнку легче понимать и выражать свои эмоции. Мелодии с яркой интонацией развивают слуховое восприятие, память. Тональность создаёт атмосферу, влияет на общее настроение, создаваемое музыкой. Например, мажорные тональности часто воспринимаются как бодрые и радостные, а минорные, как грустные и задумчивые. Быстрый темп влияет на активность, а медленный успокаивает. Сочетание темпа и тональности может вызывать определённые чувства, например, спокойствие, тревогу, радость или грусть. А вот музыка с умеренным темпом способствует сосредоточению внимания и повышению концентрации.

Музыка улучшает когнитивные способности и социальную адаптивность детей: игра в музыкальные группы, хоры и ансамбли способствует командной работе, учит ребенка слушать других и координировать свои действия с другими детьми, слушать других и выражать свои мысли и чувства. Ритмические упражнения и музыкальные игры помогают развивать координацию, логику, творческое мышление и способность к анализу. Они повышают уверенность в себе ребенка. Успехи в игре на музыкальных инструментах, пении или танцах повышают самооценку и даруют ребенку чувство достижения. Музыка способствует развитию акустической памяти, что важно для запоминания слов, фраз и правил грамматики. Музыка способствует развитию пространственного мышления, что важно для восприятия и понимания геометрических форм, рисунков и символов.

Специалист по музыкальной терапии использует музыку для лечения различных психических расстройств у детей, включая аутизм, СДВГ, депрессию, тревогу. Дети с хорошим музыкальным слухом часто лучше понимают интонации и эмоции в речи. Доверие и взаимопонимание: совместное музицирование укрепляет доверие и взаимопонимание между ребенком и взрослым, что важно для гармоничного развития личности.

Использование музыки в коррекционной работе с детьми – это эффективный и увлекательный способ помочь ребенку развить свои способности, улучшить эмоциональное благополучие и адаптироваться к жизни в обществе.

За рубежом примерно одинаковое определение музыкальной терапии для всех стран: музыкальная терапия является клиническим подтвержденным и научно-обоснованным методом, использующим музыкальный опыт для достижения позитивных изменений в рамках терапевтического процесса.

Музыкально-терапевтическое воздействие реализуется аккредитованными специалистами, обладающими достаточными музыкальными навыками, получившими дополнительное образование в психотерапии, медицине, а также освоившими сертифицированную программу по музыкальной терапии.

На сегодняшний день музыкотерапия в России только начинает набирать обороты. В 1993 году в Москве открывается 1-ый Научно-исследовательский институт музыкальной терапии и



традиционной медицины. В 2008 году появляется первая в России Национальная Ассоциация Музыкальных Терапевтов.

Важно отметить, что музыка не является панацеей от всех психических проблем. Она является дополнительным инструментом в комплексной коррекционной работе, которая должна проводиться под наблюдением специалиста. Выбор музыкальных методов и техник зависит от конкретной проблемы и индивидуальных особенностей ребенка. Необходимо подбирать музыку такую, чтобы она не вызывала негативных эмоций и не перегружала психику ребёнка.

### **Литература:**

Музыкотерапия сегодня: наука, практика, образование: материалы Международной конференции, г. Москва, 22–23 марта 2019 г. / под общ. ред. В.П. Петрушина; Московский педагогический государственный университет. Институт изящных искусств [Электронное издание] – Москва: МПГУ, 2019.





## Работа с буллингом: от инструментов к системному подходу

### Working with bullying: from tools to a systematic approach

#### Авторы:

**Маймусов Петр Владимирович**

МБОУ «СОШ № 33», г. Калуга, Россия

e-mail: pmaymusov@gmail.com

Maymusov Pyotr Vladimirovich

Secondary School № 33, Kaluga, Russia

e-mail: pmaymusov@gmail.com

**Зилюкина Ольга Викторовна**

МБОУ «СОШ № 33», г. Калуга, Россия

e-mail: zilukina@mail.ru

Zilyukina Olga Viktorovna

Secondary School № 33, Kaluga, Russia

e-mail: zilukina@mail.ru

**Аннотация:** Анализ причин развития травли в образовательных организациях отражает наличие деструктивных социальных процессов, масштабность которых определяется готовностью образовательных организаций признать наличие проблемы, и обеспечить каналы коммуникаций, важные для своевременной подачи сигнал о необходимой помощи жертве, тем, кто является свидетелями, а также учителю, который не всегда способен эту ситуацию остановить.

**Abstract:** The analysis of the causes of bullying in educational organizations reflects the presence of destructive social processes, the scale of which is determined by the willingness of educational organizations to recognize the existence of a problem and provide communication channels important for timely signaling of necessary assistance to the victim, to those who are witnesses, as well as to the teacher, who is not always able to stop this situation.

**Ключевые слова:** буллинг, подростки, характеристики буллинга в школе.

**Keywords:** bullying, teenagers, characteristics of school bullying.

**Тематическая рубрика:** Общая педагогика.





Психологическое здоровье подрастающего поколения находится в поле постоянного внимания уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка Марии Львово-Беловой. Для соблюдения прав детей на безопасное развитие ее командой выдвинута инициатива о закреплении, на уровне закона, института медиации в школах, чтобы регламентировать порядок использования технологии примирения. Важность работы в данном направлении подтверждена данными исследований Всемирной организации здравоохранения и результатами опросов Всероссийского центра изучения общественного мнения, которые показывают наличие проблемы жестокости и агрессии со стороны сверстников (травли), воздействие которой отражается на развитии личности, ее физическом и психическом здоровье. Пережитый в подростковом возрасте дистресс может предопределить формирование деструктивных практик, последствия которых будут проявляться во взрослых моделях поведения. С целью привлечения внимания к распространению грубого нарушения прав детей с 2019г. 3 ноября объявлен Международным днем против насилия и буллинга в школах и в сети интернет, что подтверждает масштабность данной проблемы.

Несмотря на выявление проблемы современными исследователями и представителями системы правовой защиты детства, редко какая общеобразовательная организация может смело признаться в том, что буллинг в школе есть. Гипотетически это связано с тем, что многие педагоги считают, что травля является вариантом нормы общения в подростковых коллективах, поэтому уверены, что все разрешится по мере взросления детей. Во-вторых, система, стремясь к самосохранению, определила ответственных за то, чтоб буллинга в школах не было. Поэтому наличие в штате советника директора по воспитанию и психолога «гарантировано» защищает всех от любых форм насилия. Системные решения о введении в каждой организации службы медиации могут оказаться также очень условной, в плане эффективности, мерой, которая может не обеспечить стабильное безопасное общение. Кроме того, важно понимать, что не каждый несовершеннолетний, испытывающий неблагополучие, об этом кому-либо сообщает. А учитель, даже будучи свидетелем травли, вряд ли будет решать эту проблему, если он сам постоянно подвергается эмоциональному насилию со стороны отдельных учеников и администрации. Родитель, не имея доступа к классу, тоже не самый эффективный взрослый, в оказании помощи ребенку.

Л. Петрановская, автор методического пособия для детей «Травли.net» в своих лекциях по буллингу отмечает, что понимание того, как выстраиваются отношения между людьми, позволяет лучше понять, что может сделать учитель для выстраивания безопасной групповой динамики в развитии детского коллектива. Понимание происходящих групповых процессов позволяет быть более объективными в оценке способов воздействия, дает видение того, что травля- это не вина конкретных детей, а вина группы. Поэтому наказание насильника приведет к более изощренным формам насилия. Требование от жертвы измениться работает также деструктивно, как и фокусировка на жалости. Каждый раз, когда возникает травля, работать важно со всей группой, не назначая виновных в том, что происходит, а выстраивая для всех безопасные правила, обеспечивая эту безопасность в контактах, находясь в позиции доминантного заботливого взрослого. Дети самостоятельно решить эту проблему не смогут, потому что ни один ребенок не сможет быть доминантным заботливым взрослым. А у родителей нет доступа к группе. Родитель не может быть модератором развития детской группы.

Сегодня мы, в качестве инструментов в образовательном и социальном пространстве, используем социальный театр, тренинги, кино-уроки, работу с комиксами и квесты. В педагогических сообществах имеется информация об Антибуллинговых хартиях. Но ни один инструмент не позволит быстро и своевременно принимать решения, если работающие в школе педагоги не проявляют к ребенку эмоциональный интерес, потому что сами подвергаются эмоциональному насилию. Педагог должен быть сам в ресурсе, чтобы увидеть состояние учеников.



И еще один важный момент связан с началом работы по профилактике буллинга. Очень важно, чтоб эта работа начиналась в начальной школе. Чтобы младшие школьники, пока еще готовые дружить, научились проявлять эмпатию друг к другу. Если профилактика начнется в 8-9 классах, то эффект будет, скорее всего, обратный. И даже не потому, что есть риск, что жертву будут клеймить или винить, но и потому что у подростков уже появляется критичность в отношении накопленных обид, стремление настоять на своем мнении, ради поддержания внутренней потребности в независимости, в том числе и в суждениях, которое чаще всего проявляется в едких аргументах в сторону аппонентов. Возможности самокритики у подростков, чаще всего ограничены. А смех окружающих, вызванный колкой фразой или уместным замечанием, закрепляет, порой, не самые конструктивные модели решения конфликтных ситуаций.

Александр Мурашов, автор книги «Другая школа», создатель проекта «Нормальные люди» в своих работах поднял очень важную тему «Школа - это не система, а люди». Рецензии на эту книгу очень противоречивые. Но нам книга показалась интересной именно в контексте того, что от учителей и тех, кто работает в школе, зависит очень многое, в том числе и то, как в этой системе будут чувствовать себя дети, с какими ценностями они войдут во взрослую жизнь. Несомненно, активная гражданская позиция различных социальных институтов позволит сформировать эффективные механизмы профилактики способов противодействия травли. Но стоит признать, что буллинг представляет собой малоизученное явление, с точки зрения деструктивного влияния на социализационные процессы, молодого поколения. А видеофильмы «Я встретил тех, кто меня травил», и «Я встретил тех, кто меня травил с автоматом», снятые Александром Мурашовым в рамках проекта «Нормальные люди», заставляют задуматься о том, что даже косвенный буллинг может запустить очень страшные последствия, которые будут проявляться в сценариях взрослой жизни.

Способность учителя помочь выстроить в классе каналы обмена информацией позволяет обеспечить каждому занять более конструктивную роль. То есть выборы детей закрепляем в правильном поведении, создавая атмосферу в классе, чтобы группа стала более функциональной.

Об эмоциональном благополучии в классе можно говорить только в случае, когда каждый сможет ответить на вопросы:

- Как я могу подать сигнал о том, что меня травят?
- Куда я могу сообщить, что стал свидетелем травли?
- Кто отвечает внутри класса за то, чтобы вовремя подать сигнал?
- Кто отвечает внутри школы за работу с недопущением буллинга?
- Какие инструменты у этого специалиста есть?

Основные ошибки педагогов связаны с попытками спланировать дисфункциональную группу, не преодолев насилие внутри. Поэтому все тренинги и конкурсы могут быть ресурсными только после того, как в группе станет находиться безопасно, и все понимают и принимают правила безопасного взаимодействия. И это возможно, только если педагог может быть лидером, способным работать с молчаливым большинством, с семьей того, кто в классе выполняет роль «наильника». Работать с «жертвой травли» можно только после того, как в классе будет создана безопасная атмосфера. Класс, в котором есть «наильники» и «жертвы» дисфункционален и опасен для всех, и это важно осознавать и доносить не только до детей, но и до всех взрослых, которые находятся с ними во взаимодействии.

### **Литература:**

Петрановская Л. Травли.net. Методическое пособие для школьников. М., 2018, 28 с.



**Фитнес как инновационные технологии на уроках физической культуры для школьников 15-17 лет**

**Fitness as innovative technologies in physical education lessons for schoolchildren aged 15-17**

**Авторы:**

**Адонин Александр Александрович**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: a.adonin073@yandex.ru

Adonin Alexander Alexandrovich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: a.adonin073@yandex.ru

**Чернышов Дмитрий Андреевич**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: dmitrij.chernyshov.1998@inbox.ru

Chernyshov Dmitry Andreevich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: dmitrij.chernyshov.1998@inbox.ru

**Мережко Евгений Иванович**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: merezhkoevgeny@gmail.com

Merezhko Evgeny Ivanovich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: merezhkoevgeny@gmail.com

**Андросова Ксения Александровна**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: androsova.ksjuscha@yandex.ru

Androsova Ksenia Alexandrovna





Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: androsova.ksjuscha@yandex.ru

**Марченко Максим Андреевич**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: maks.marchenko1@list.ru

Maxim Andreevich Marchenko

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: maks.marchenko1@list.ru

**Аннотация:** В статье проанализировано понятие и описано содержание фитнеса как инновации в физической культуре. Выделены основные этапы преобразований. Дано определение фитнес-технологии. Представлены группы научно обоснованных фитнес-технологий.

Annotation. The article analyzes the concept and describes the content of fitness as innovations in physical culture. The main stages of transformations are highlighted. The definition of fitness-technology is given. Groups of scientifically based fitness technologies are presented.

**Ключевые слова:** фитнес-технология, педагог, инновация, физическая культура.

Keywords: fitness-technology, teacher, innovation, physical.

**Тематическая рубрика:** Общая педагогика.

В период быстро и интенсивно меняющегося современного мира становятся актуальными вопросы инноваций в системе образования подрастающего поколения и его физическая культура. Меняются представления и взгляды людей на роль двигательной активности для здоровой жизни, благополучия и успешности. Все больше специалистов различных отраслей человеческой деятельности обращают внимание на вопросы оздоровления людей. В этой связи «...возникают новые социо-культурные явления, признанные решать первоочередные задачи, стоящие перед человечеством» [5 с.61].

К числу таких явлений относится «Фитнес». Слово «фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность» (от «to be fit for» быть пригодным).

Специалисты В.Е. Борилкевич, Т.А. Кудра, Е.Г. Сайкина, Б.Д. Френкс, Э.Т. Хоули высказываются об отсутствии понятийного единства в характеристиках фитнеса. Вместе с тем, В.В. Незгодинская из анализа определений данных различными авторами выделяет объединяющее и считает, что: «...фитнес можно определить как систему физкультурно-оздоровительных методик и программ, составленных с учетом возрастных, половых и физиологических особенностей человека, направленных на улучшение и формирование



здоровья, а также позволяющих изменить формы тела, вес и надолго зафиксировать полученные результаты».

В определении специфических особенностей фитнеса Е.Г. Сайкина и Г.Н. Пономарев указывают, что фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования способствующие оздоровлению, повышению физической Однако, следует отметить, фитнес утвердил себя как совокупность средств для достижения разностороннего физического развития человека, коррекции и реабилитации физических и функциональных нарушений, он же существует и как вид спорта.

Спортивный фитнес широко представлен в соревновательном бодибилдинге и как разновидность гимнастики. Термин «фитнес» употребляется в различных значениях и по мнению Е.О. Ковшура (2013) может быть назван: общий (социальный, физический, духовный, психологический), физический и спортивно ориентированный. Находясь в динамическом процессе, фитнес постоянно развивается, дополняется и совершенствуется, включая все новые составляющие.

Инновационная сущность этого явления как характерное изменение в традиционной системе физической культуры была описана в трудах И.А. Колесниковой (2001), Е.Г. Сайкиной (2012), Ж.Е. Фирилевой (2013).

Из западной культуры фитнес пришел в отечественную физическую культуру в 80-е – 90-е годы. В этот период четко выделяют начальный этап формирования нового явления. Внедрение его в нашу жизнь предопределило становление индустрии фитнеса в России. Следом за списком фитнес-услуг появились системы подготовки специалистов по фитнесу. Все это стало этапом трансляции и распространения инновации. Можно утверждать, что фитнес имеет прочную связь со временем, так как отвечает современным общественным запросам, решая актуальные задачи:

- приобщение людей разных возрастных групп к систематическим занятиям физическими упражнениями через повышение интереса;
- удовлетворение разнообразных потребностей в двигательной активности;
- изменение показателей, в сторону улучшения, уровня здоровья населения страны.

Одновременно, фитнес стал ярким событием в культурной жизни общества. Он и исходная точка, и средство прогресса. Использование музыкального сопровождения из разных народных культур, в различных фитнес-программах, позволяет говорить о его связи с мировой культурой [2].

Наконец, фитнес – это новые виды двигательной активности, не существовавшие в таком виде ранее. Речь идет о программах: степ-аэробика, фитбол-аэробика, тайбоаэробика, аква-аэробика, йога-пилатес, аэро-йога, джампинг, кик-фит, зумба и др. В свою очередь новые виды двигательной активности побуждают к появлению новых видов спорта (спортивная аэробика, фитнес аэробика, бодибилдинг и др.).

Регулярные занятия фитнесом расширяют физкультурные технологии с применением новых средств, форм и методов организации занятий, нового спортивного инвентаря и оборудования (степ платформы, нудлы, тренажеры, танцевально-ритмические занятия в воде и на батуте, ... и др.). Благодаря развитию фитнес-индустрии, формированию ее управленческой структуры появляются новые специальности. Теория и методика физической культуры обогащается новой



терминологией. Появление все новых и новых фитнес-программ, фитнестехнологий побудило научное сообщество к их обоснованию, проверке эффективности.

Основным проводником фитнеса, его идей является педагог. В этой связи, необходимость кадровой подготовки для фитнес-индустрии подтолкнуло к дополнению, коррекции и пересмотру содержания системы обучения специалистов среднего и высшего профессионального образования по физической культуре и спорту. Так стали актуальными специализированные программы подготовки и переподготовки, курсы повышения квалификации, а в рамках конкурсов профессионального мастерства молодых профессионалов WorldSkills Russia с 2016 года, появилась компетенция под названием «Физическая культура, спорт и фитнес» [1].

Следует подчеркнуть, что внедрение и широкое распространение фитнеса потребовало от специалистов и нашего общества в целом интеллектуальных, творческих, организационных, материальных вложений. Как результат, появилась новая логика общественного мышления, можно ее назвать идеологией фитнеса. В самом общем смысле, она выражается как первостепенность ожидания от занятий физическими упражнениями решения задач оздоровления, повышения дееспособности, счастливого долголетия через личностный интерес множественную вариативность и свободу выбора. Таким образом, специалисты отмечают, что Фитнес прочно опираясь на идеи, традиции, средства, методы, формы традиционной физической культуры их дополнил новым содержанием, обновил существующие подходы к их применению и следовательно - «является инновацией на современном этапе развития оздоровительной физической культуры» [3].

Так как в основе целеполагания идеологии фитнеса все же лежит приоритет здоровья человека, то все существующие и вновь создаваемые фитнес-технологии несут оздоровительную направленность. В свою очередь фитнес-технология, развиваясь интегрирует в образовательную, спортивную, рекреационную и реабилитационную деятельность человека. Теория и методика оздоровительных видов гимнастики и фитнеса, как ее компонента описана в трудах В.И. Григорьева, В.Д. Кряжева, Ю.В. Менхина, Е.Г. Сайкиной.

В педагогическом процессе физического воспитания долгое время было неприемлемым использовать термин «технология», считая невозможным построить и точно воспроизвести задуманное, не ориентируясь на интуицию, ситуацию текущего момента, не используя экспромт в достижении поставленных задач. Однако профессор С.П. Евсеев (2016) обращает внимание на то, что план-конспект урока и есть начало технологии, а «технология обучения», или «педагогическая технология» и есть заранее спроектированный учебно-тренировочный, учебно-воспитательный процесс.

Термин «технология» рассматривают от составляющих - греческого «*techne*» искусство, мастерство и «*logos*» учение. В самом общем смысле технологию можно понимать как систему способов, приемов, шагов, последовательность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач. В научной литературе описаны четыре основных подхода в определении педагогической технологии:

- как дидактическая концепция, часть педагогической науки;
- педагогическая система;
- педагогический процесс;
- алгоритм деятельности.



Наиболее близким к нашему пониманию технологии обучения является технология как алгоритм деятельности участников педагогического процесса, учителя и учащихся, преподавателя и студента, инструктора и клиентов [6 с.6].

С ориентиром на исследования основных групп фитнеса В.И. Григорьевым и В.С. Симоновым (2006), списка предложений фитнес-услуг клубов, а также анализа содержания международных фитнес-конвенций профессор Е.Г. Сайкина описывает пять подходов в создании фитнес-технологий:

1. Эклектический подход – характеризуется переносом этнических традиций разных стран мира в создании новой фитнес-технологии;
2. Синергетический подход – на основе интегрируемых технологий существующих видов физической культуры и их модернизации с сохранением принципа системности;
3. Традиционно ориентированный подход – при сохранении традиционных видов двигательной активности добавляются внешние современные и привлекательные атрибуты;
4. Синтетический подход – сочетание традиционных и нетрадиционных видов двигательной активности в одной технологии;
5. Диверсификационный подход – множественность вариантов занятия одного вида.

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях физической культурой оздоровительной направленности. Более точно их описывают как совокупность научно обоснованных способов, шагов, приёмов, сформированных в заданном алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного оборудования и инвентаря [5].

Учитывая объективные изменения в области физической культуры, а фитнесиндустрию как первооснову создания фитнес-технологий, можно уверенно делать вывод о принадлежности фитнеса к инновационному социокультурному феномену в области физической культуры и спорта. Фитнес-технология, как современное и привлекательное в разновозрастной среде средство достижения эффекта здорового стиля жизни.

#### **Литература:**

1. Жован Г.Ф., Кондаков В.Л., Усатов А.Н., Сиденко О.С. О проблемах в подготовке студентов специальности «Физическая культура» к участию в конкурсе профессионального мастерства по стандартам WorldSkills Russia // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2022. Т.7. №1. С. 3-13.
2. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие /С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко и др.; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород: БГТУ, 2020. – 148 с.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 182-190.



**Развитие межполушарных связей с использованием технологий биологической обратной связи. Нейропсихологическое исследование**

**The development of interhemispheric connections using biofeedback technologies. Neuropsychological research**

**Авторы:**

**Есева Анна Олеговна**

ГБОУ Школа № 93, Пушкинского района Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, Россия

e-mail: annaeseva1@gmail.com

Eseva Anna Olegovna

Educational psychologist

School 93, St. Petersburg, Russia.

e-mail: annaeseva1@gmail.com

**Есева Вероника Юлиевна**

МАОУ Гимназия 40 имени Ю.А. Гагарина, Калининград, Россия

e-mail: Eseva07@mail.ru

Eseva Veronika Yulievna,

Gymnasium 40 named after Yu.A. Gagarin, Kaliningrad, Russia.

e-mail: Eseva07@mail.ru

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию ритмов головного мозга, при помощи набора БосЛаб пак ЮНИОР, рассматривался показатель бета и тэта ритмов через энцефалографию. Основная идея исследования – улучшение работоспособности, за счет развития менее активного полушария мозга. Предполагаются меры чередования выполнения учащимися когнитивных задач и периоды расслабления.

**Annotation:** This article is devoted to the research of brain rhythms, using BossLab pack JUNIOR's, set the indicator of beta and theta rhythms was considered through an encephalography. The main idea of the research is improved performance, due to developing the less active hemisphere of the brain. Measures are proposed to alternate the performance of cognitive tasks by students and the stages of relaxation.

**Ключевые слова:** ритмы головного мозга, бета и тэта ритмы, энцефалография, развитие менее активного полушария мозга, выполнение когнитивных задач.

**Keywords:** brain rhythms, beta and theta rhythms, encephalography, developing the less active hemisphere of the brain, performance of cognitive tasks.



**Тематическая рубрика:** Общеобразовательные статьи.

Специалисты в области нейропсихологии говорят, что успешная учеба ребенка в школе во многом зависит от степени развития межполушарных связей. Человеческий мозг состоит, как известно, из правого и левого полушарий. Каждое из них отвечает за разные функции. Левое — за логическое мышление, анализ, способности к математике, речь. Правое — за умение планировать, образное мышление, креативность, восприятие информации на слух. Для правильной работы мозга оба полушария должны быть равноценно развиты.

Функции межполушарных связей:

- эмоциональная устойчивость к негативным факторам;
- координация движений;
- успешное усвоение информации и ее анализ.

Когда связь между полушариями головного мозга слаба, ведущую роль берет на себя сильное, следовательно, функциональность другого блокируется. Это приводит к тому, что ребенок испытывает дезориентацию в пространстве, нарушаются зрительное и слуховое восприятие, возможно неадекватное эмоциональное реагирование на различные жизненные ситуации. В результате ребенок с трудом усваивает обучающий материал и становится мнительным.

Для развития используют специальные упражнения и игры, которые задействуют работу обоих полушарий. Это называется мозговой гимнастикой, достаточно нескольких минут занятий в день. Они полезны и для детей, и для взрослых.

Нам была предоставлена возможность поработать с набором БосЛаб пак ЮНИОР, с помощью которого можно исследовать активность мозга и влиять на его ритмы, используя различные тренинги. В нашем исследовании мы решили взять бета-тренинги, которые влияют на показатель тета/бета ритмов.

Далее была определена гипотеза - тренинги не ведущего полушария мозга способны положительно повлиять на функциональность человека и улучшить межполушарные связи.

Известно, что слабое взаимодействие мозговых полушарий наблюдается при отсутствии развивающих занятий и игр в жизни ребенка. Целью исследования является возможность улучшения эффективности менее активного полушария мозга, с помощью коррекционно-развивающих тренингов БосЛаб. Для этого были поставлены следующие задачи:

- расширить границы возможностей деятельности мозга учащихся;
- провести тренинги для развития менее активного полушария мозга;
- активизировать силы самих детей, настраивать их на преодоление жизненных ситуаций.

Итак, первым этапом стало изучение теории о ритмах головного мозга (как работают альфа- бета-тэта-ритмы, какие значения допустимы и что они означают), а также работы программно-аппаратного комплекса БосЛаб «ЮНИОР» (с этим нам помогли встречи в рамках образовательной программы направления «Нейро-когнитивные технологии»). Далее были определены виды



тренингов, которые будут использоваться в ходе исследовательской работы. (Мы остановились на бета- тренингах, так как целью тренинга являлось уменьшение значения вычисленного показателя  $\theta/\beta$ ).

Все испытуемые были разделены на 2 группы:

Одна группа обучающихся технического склада ума, для которых были предоставлены задачи лингвистического типа. Другая группа с обучающимися гуманитарного склада ума, которая участвовала в проведении тренингов с математическими задачами. Разные задачи предлагались с целью улучшения стресса-генных факторов и самоконтроля.

Далее следовала практическая часть - на входе было проведено психологическое тестирование по специальной программе у психолога. Сами тренинги проводились в течении месяца, 2-3 раза в неделю в течении 30-45 минут на испытуемого. (Итого примерно 8,5 часов тренингов на испытуемого). Проводились бета-тренинги, в процессе которых испытуемые должны были сохранять уровень самоконтроля в процессе решения когнитивных задач.

Для каждого учащегося были подобраны специальные задачи на развитие менее активного полушария мозга, тем самым повышение концентрации внимания за счет работы двух полушарий. Чередовалось выполнение учащимися когнитивных задач и периоды расслабления, тем самым добивалось ускоренное развитие другого полушария мозга, менее развитого для данной категории испытуемых. На выходе было проведено заключительное психологическое тестирование, были зафиксированы значения  $\theta/\beta$  ритмов, полученные в период проведения всех тренингов.

Программа БосЛаб пак «ЮНИОР» помогла нам собрать данные о каждом испытуемом в конечные графики, которые затем были объединены в общую сравнительную диаграмму.

После проведения тренингов, на выходе были получены графические результаты, на основе которых было проведено сравнение в Excel таблицах. Итоговая гистограмма включала в себя сравнение показателей  $\theta/\beta$  ритмов между группами учащихся технического и гуманитарного складов ума. Были сделаны сравнительные таблицы изменений соотношения  $\theta/\beta$  для обеих групп, с помощью которых были получены результаты.

Для каждого испытуемого были выведены индивидуальные показатели альфа, бета, тета и  $\theta/\beta$  ритмов, а также промежуточные результаты во время тренингов.

Также было проведено сравнение на основе психологического тестирования. Была составлена диаграмма с результатами входного и выходного психологического тестирования, сравнением показателей объема внимания и ригидности и изменением между двумя группа.

После проведения тренингов и заключительных психологических тестирований на выходе мы получили данные, которые показывают нам изменение стресса-генных характеристик испытуемых. По итогам нейрофизиологического тестирования на входе у исследуемых гуманитарного склада ума было получено среднее значение 0,77, а у учащихся технического склада ума – 0,72, что свидетельствовало более высокой концентрации внимания изначально. На выходе, после проведения тренингов, были получены следующие результаты: 0,83 и 0,61 соответственно. У испытуемых технического склада ума показатель значительно уменьшился, что говорит об улучшении концентрации внимания.

По результатам психологического тестирования объем внимания на входе у испытуемых гуманитарного склада ума был 7,67, у технического склада ума - 7,60. В свою очередь показатель ригидности 8,17 и 9,00. Можно заметить, что изначально у учащихся гуманитарного склада ума оба



показателя были лучше. Но по мере прохождения тренингов у испытуемых технического склада ума возрос объём внимания и уменьшился показатель ригидности.

По результатам нейрофизиологического тестирования для испытуемых технического склада ума наблюдалось видимое уменьшения показателей тета/бета волн, что говорит об увеличении концентрации внимания и лучшей усвояемости задач другого рода. Для второй группы проведение тренингов привело к значительному увеличению ритма, из чего следовало повышение утомляемости и трудность концентрирования на выполняемых упражнениях.

Из этого можно сделать вывод о том, что у учащихся технического склада ума в нашем исследовании связь между полушариями головного мозга стала лучше и они смогли преодолеть поставленные перед ними трудности. Однако для другой группы решение задач не своего профиля повысило утомляемость, труднее было работать с левым полушарием мозга.

Результаты психологического тестирования подтверждают высокую развитость межполушарных связей у группы испытуемых технического склада ума. Объем внимания возрос в 1,2 раза, когда у учащихся гуманитарного склада ума он увеличился в 1,065. Уровень объема внимания у последней группы изначально был выше, из чего следует его незначительное повышение в сравнении с первой группой. Показатель ригидности у первой группы уменьшился, что свидетельствует улучшению переключаемости, из чего следует положительное влияние задач другого профиля. У второй группы значение негибкости увеличилось, однако на входе оно было ниже, чем у первой группы. (Поскольку исследование проводилось в начале учебного года, можно сделать вывод о том, что учащимся с гуманитарным складом ума влиться в учебный процесс легче, чем ребятам с техническим)

Вначале исследовательской работы мы предположили гипотезу. Нельзя утверждать, что она полностью доказана, поскольку для группы технического склада ума удалось добиться улучшения показателей концентрации внимания, объема внимания и переключаемости. Однако для учащихся гуманитарного склада показатели либо претерпели уменьшение, либо не изменились.

Несомненно, на развитие влияет любое движение, изучение, тренировка. Прохождение тренингов малыми кусочками в большой промежуток времени способно кардинально изменить способности человека и его личность. Однако ввиду индивидуальности каждого человека, для него существует собственный подход, который нужно вымерять путем проб и ошибок, чтобы добиться наибольшего эффекта. Обратная связь не всегда должна проявляться, главное - постоянно тренировать свой мозг, потому что для любого дела будет недостаточно узкого знания в определенной сфере.

## Литература:

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие / Под ред. Ю.С. Цветковой. — М.: МПСИ, 2006.
2. Оакли Барбара. Думай как математик. Как решать любые задачи быстрее и эффективнее. - М.: Альпина Паблишер, 2016.
3. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. - Москва: Высшая школа, 2014.



**Развитие скоростно-силовых способностей на основе комплекса ГТО  
у школьников 14-15 лет на уроках физической культуры**

**Development of speed and strength abilities based on the GTO complex in  
schoolchildren aged 14-15 years at physical education lessons**

**Авторы:**

**Адонин Александр Александрович**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: a.adonin073@yandex.ru

Adonin Alexander Alexandrovich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: a.adonin073@yandex.ru

**Чернышов Дмитрий Андреевич**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: dmitrij.chernyshov.1998@inbox.ru

Chernyshov Dmitry Andreevich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: dmitrij.chernyshov.1998@inbox.ru

**Мережко Евгений Иванович**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: merezhkoevgeny@gmail.com

Merezhko Evgeny Ivanovich

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: merezhkoevgeny@gmail.com

**Андросова Ксения Александровна**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: androsova.ksjuscha@yandex.ru

Androsova Ksenia Alexandrovna





Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: androsova.ksjuscha@yandex.ru

**Марченко Максим Андреевич**

ОГБОУ "Лицей № 9", Белгород, Россия

E-mail: maks.marchenko1@list.ru

Maxim Andreevich Marchenko

Lyceum № 9, Belgorod, Russia

E-mail: maks.marchenko1@list.ru

**Аннотация:** Традиционное содержание занятий физической культурой не вызывает большого интереса у школьников, особенно в возрасте 14-15 лет и потому специалисты начинают активно искать, разрабатывать новые подходы к модернизации содержания и организации физической культуры в школе.

**Abstract:** The traditional content of physical education classes does not cause much interest among schoolchildren, especially at the age of 14-15 years, and therefore specialists are beginning to actively seek, develop new approaches to the modernization of the content and organization of physical culture at school.

**Ключевые слова:** развитие скоростно-силовых способностей, комплекс ГТО, школьники, уроки физической культуры.

**Keywords:** development of speed-power abilities, GTO complex, schoolchildren, physical education lessons.

**Тематическая рубрика:** Общая педагогика.

Имеется необходимость повышения эффективности образовательного процесса в Белгородской области, повышение уровня показателей физической культуры учащихся среднего возраста и укрепление их здоровья, повышение мотивации, уровня знаний и умений в области физической культуры, физической подготовленности, сдачи норм комплекса ГТО на основе развития скоростно-силовых способностей и применения подвижных игр.

Проблема заключается в том, что развитие скоростно-силовых качеств у школьников 14-15 лет с помощью метода динамических усилий и подвижных игр направленно на то, что очень важно воспитывать молодое поколение физически развитым, закаленным, готовым к работе и обороны нашей Родины. Большую роль в системе физического воспитания играют уроки физической культуры, способствующие всестороннему физическому развитию, нравственному и эстетическому воспитанию подрастающего поколения.



Моё обобщение опыта посвящено развитию скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. К таким упражнениям, используемыми на уроках физической культуры относятся различные прыжки и метания.

Для того чтобы далеко метать или прыгать, необходим высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Исходя из вышесказанного, возникает проблема исследования: каковы условия достаточные и необходимые, в современное время, для повышения уровня скоростно-силовых способностей у школьников 14-15 лет на уроках физической культуры.

Развитие скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет будет протекать наиболее эффективно, если на уроках физической культуры применять метод динамических усилий в сочетании с игровым методом. В своём исследовании я применял следующие методы: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, диагностирование, опытная работа, метод математической статистики.

Предлагаемая мной методика позволяет повысить уровень скоростно-силовых способностей учащихся среднего школьного возраста. Исследования проводились на базе ОГБОУ «Лицей № 9 г. Белгорода» с 1 октября 2022 года по 1 апреля 2023 года. В нем приняли участие учащиеся двух классов, юноши в возрасте 14-15 лет в количестве 20 человек, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в каждой, отнесённые по состоянию здоровья к основной группе. Для развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе применялись разнообразные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, выполняемых методом динамических усилий, а также игрового метода, с использованием подвижных игр и эстафет.

Уроки по развитию скоростно-силовых способностей проводились на двух из трёх уроков недельном цикле занятий, которые повторяли в обеих группах на протяжении шести месяцев. Упражнения, выполняемые методом динамических усилий, выполнялись с преодолением веса собственного тела, а также с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью или темпом.

Целью применения данного метода являлось развитие скоростно-силовых способностей, а именно – «взрывной силы». Количество повторений упражнений в одном подходе составляет 15-20 раз. Упражнения выполняются в 2-3 серии, отдых между ними по 5 мин.

Мной применялись следующие упражнения: бег прыжками в различном темпе, выпрыгивание из глубокого приседа, прыжки на одной ноге с продвижением вперед, броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками, прыжки с возвышения 50-70 см с последующим выпрыгиванием вверх, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от опоры и другие; бег прыжками в различном темпе - 3-5 раз по 2-40м; Бег в гору (крутизна до 20°) в среднем и быстром темпе - 3-4 раза по 15-25 м. (Обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги). Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед - 2 - 3 серии по 10-30 прыжков. Выпрыгивание из глубокого приседа - 2-3 серии по 12-15 прыжков. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед - 2-3 раза по 15-30м на каждой ноге. (Следить за полным отталкиванием опорной ногой и высоким выносом бедра вперед). Многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания - 2-3 серии по 30-40 прыжков. Броски и ловля набивного мяча одной и



двумя руками - 10-15 раз (выполнять сначала по одному, затем в паре). Прыжки с возвышения 50-70 см с последующим выпрыгиванием вверх – 2-3 серии по 15-20 раз. Броски набивного мяча двумя руками, из различных исходных положений: сидя, спиной вперед, от груди, из-за головы и т.д.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от опоры - 2-3 серии по 6-8 раз на время.

На одном уроке нами применялись 1-2 упражнения выполняемых данным методом. Развитие скоростно-силовых способностей игровым методом проводилось преимущественно в зимний период времени, в течении второй и третьей учебной четверти в условиях спортивного зала.

Мной были подобраны различные подвижные игры, разработаны эстафеты с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей, включающие элементы прыжковых упражнений, метаний и бросковых движений на дальность и точность, выполняемых лично и в составе команды.

Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенный на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегает игроки; регулируя вес и количество предметов, усложнять ли упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок. Подвижные игры, применяемые в ходе исследования для развития скоростно-силовых способностей: «Снайперы», «Пятнашки», «получить мячик», «Отталкивание и приземление», «Кто выше?», «Метание в подвижную цель», «Толкание мяча в обруч», «Челнок», «Перемена мест», «Перестрелка», «Толкай из круга», «Какая команда прыгает дальше?» Эстафеты: «Встречная эстафета с обменов набивными мячами», «Эстафета в скачках на одной ноге», «Эстафета прыжками на двух ногах», «Эстафета в приседе» и др. Продолжительность игр составляла от 10 до 15 мин. Проводились во второй половине основной части урока.

В начале эксперимента по показателям физического развития и физической подготовленности были сформированы две группы: первая - экспериментальная, а вторая - контрольная. Численность групп составила по 10 человек. Методика тренировки экспериментальной и контрольной групп отличалась тем, что контрольная группа занималась по ранее используемой программе. Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной методике.

Исходный уровень развития скоростно-силовых способностей в обеих группах определили по представленным тестам: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, бросок набивного мяча двумя руками из положения сидя. Метание теннисного мяча на дальность.

Тестирование показало, что исходный уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий.

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что во всех четырех тестах произошли статистически достоверные изменения в пользу испытуемых экспериментальной группы. Проведение педагогического эксперимента и полученные результаты свидетельствуют о том, что экспериментальная методика развития скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет на уроках физической культуры с использованием метода динамических усилий в сочетании с игровым методом предложенная мною является эффективной.

Выводы:



1. Теоретический анализ позволил определить, что эффективным методом для развития скоростно-силовых способностей является метод «динамических усилий», а также то, что уровень скоростно-силовых способностей можно повысить посредством проведения подвижных игр на уроках физической культуры.
2. Начальный уровень тестирования показал, что экспериментальная и контрольная группы находились примерно на одинаковом уровне развития скоростно-силовых способностей (по среднему групповому показателю).
3. Разработана экспериментальная методика, направленная на развитие скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет.
4. Результаты педагогического эксперимента позволяют судить об эффективности разработанной методики по развитию скоростно-силовых способностей у юношей 14-15 лет. Так в тестах «Прыжок в длину с места», «Прыжок в длину с разбега», «Бросок набивного мяча двумя руками из положения сидя» и «Метания теннисного мяча на дальность» юноши экспериментальной группы имели достоверный статистически значимый прирост показателей ( $P < 0,05$ ). В контрольной группе достоверного прироста нами не обнаружено ( $P > 0,05$ ).

Данная методика может быть рекомендована для практического применения.

Практические рекомендации:

- Задачи развития скоростно-силовых способностей у юношей 14-15 лет могут быть решены средствами силовой подготовки, используя метод динамических усилий, а также использования игрового метода.
- Упражнения и игры по развитию скоростно-силовых способностей рекомендуется выполнять на 2-х уроках в трех недельном цикле. Вес отягощений и количество повторений можно корректировать, исходя из уровня подготовленности учащихся, индивидуальных особенностей.
- В качестве средств для развития скоростно-силовых способностей использовать упражнения, выполняемые методом динамических усилий, с преодолением веса собственного тела, а также с относительно небольшой величиной отягощений до 30% от максимума) с максимальной скоростью или темпом.
- Применение в системе на уроках физической культуры подвижных игр, эстафет направленных на воспитание скоростно-силовых способностей, позволяет добиться повышения уровня данных способностей.

**Литература:**

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. Москва, издательство Академия, 2017.
2. Цабыбин. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Москва, издательство Учитель, 2019.



## Влияние силовых нагрузок при занятиях физической культурой на эмоциональное состояние курсантов

### The influence of power loads during physical education on the emotional state of cadets

**Автор: Зенкова Анастасия Сергеевна**

УрИ ГПС МЧС РОССИИ, г. Екатеринбург, Россия

e-mail: zenkovaa561@gmail.com

Zenkova Anastasia Sergeevna

UrI GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg, Russia

e-mail: zenkovaa561@gmail.com

**Научный руководитель: Кокшаров Евгений Владимирович**

УрИ ГПС МЧС РОССИИ, г. Екатеринбург, Россия

e-mail: sheff.patriot@yandex.ru

Koksharov Evgeny Vladimirovich

UrI GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg, Russia

e-mail: sheff.patriot@yandex.ru

**Аннотация:** Статья посвящена изучению влияния нагрузок силового характера в оздоровительных занятиях физической культурой на эмоциональное состояние курсантов. В ходе исследования были проведены наблюдения за выполнением тренировки силового характера, а также при помощи опроса оценена динамика эмоционального состояния участников. Результаты показали, что систематические занятия силовой физической культурой положительно влияют на эмоциональное состояние курсантов, способствуя улучшению общего самочувствия и уменьшению уровня стресса. Полученные данные могут быть использованы для разработки программ оздоровительных занятий с учетом психоэмоционального состояния участников.

Annotation: The article is devoted to the study of modern behavior of a forceful nature in recreational physical education classes and the emotional state of cadets. During the study, observations were made of the performance of strength training, and the dynamics of the emotional state of the participants was assessed using a survey. The results that systematic training in strength and physical training have a positive effect on the emotional state of cadets allow them to maintain overall self-sensitivity and reduce stress levels. The data obtained can be used to develop health programs taking into account the psycho-emotional state of the participants.

**Ключевые слова:** физическая культура, силовые нагрузки, эмоциональное состояние, здоровье человека.



Keywords: physical culture, strength training, emotional state, human health.

**Тематическая рубрика:** Общеобразовательные статьи.

Научность статьи заключается в комплексном подходе, а именно: в теоретическом обосновании важности данной темы, методологической обоснованности, проведении эксперимента и опроса, интерпретации их результатов, а также практическую и теоретическую значимость исследования.

Физическая активность, особенно силовые нагрузки, на протяжении всей истории человечества играла ключевую роль в жизни людей. Тяжелые физические работы обеспечивали выживание и способствовали развитию организма человека, укрепляя его здоровье и адаптируя к разнообразным условиям.

В современном мире, когда физический труд сведен к минимуму, важно "имитировать" эти силовые нагрузки посредством занятий физической культурой. Регулярные силовые тренировки способствуют улучшению физического состояния, стабилизации нервной системы. Отсутствие достаточных силовых нагрузок может привести к ослаблению организма, снижению функциональности органов и развитию различных заболеваний. Это связано с тем, что недостаток нагрузки негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на гормональном балансе.

Физическая активность в целом стимулирует обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, регулярные занятия с использованием силовых упражнений играют ключевую роль в поддержании здоровья и стабилизации психологического состояния в современном обществе.

Было проведено экспериментальное исследование с участием 20 юношей и девушек юниорского возраста. Произошло наблюдение за выполнением силовых нагрузок, с последующим опросом об изменении эмоционального состояния. В опросе юниорам предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Как часто вы занимаетесь силовыми упражнениями в рамках оздоровительных занятий физической культурой?
2. Считаете ли вы, что занятия силовой физической культурой помогают вам справляться с повседневными стрессовыми ситуациями?
3. Какие изменения в вашем эмоциональном состоянии вы замечаете после занятий силовой физической культурой?
4. Какие изменения в своем эмоциональном состоянии вы бы хотели достичь благодаря занятиям силовой физической культурой?

Для статистической обработки данных использовались методы математической статистики.



Согласно результатам проведенного исследования, влияние нагрузок силового характера в оздоровительных занятиях физической культурой оказало положительное воздействие на эмоциональное состояние курсантов. После серии силовых тренировок значительное большинство курсантов отметили улучшение их эмоционального состояния. Так, 83% участников эксперимента сообщили о повышении общего жизненного тонуса, улучшении настроения и снижении уровня напряженности и тревожности. Курсанты отмечали, что после силовых нагрузок они ощущали прилив бодрости, прилив сил и энергии. Многие испытывали чувство удовлетворения и гордости за себя, достигнув поставленных физических целей. Это способствовало повышению самооценки и уверенности в себе. В целом, результаты исследования демонстрируют, что включение в программу оздоровительных занятий физической культурой нагрузок силового характера оказывает позитивное влияние на эмоциональное состояние, работоспособность и общее психическое благополучие курсантов.

Данные результаты опроса курсантов свидетельствуют о важности включения силовых тренировок в программу оздоровительных занятий физической культурой.

Практическая значимость данного исследования заключается в обосновании необходимости включения силовых тренировок в программу оздоровительных занятий для курсантов, повышении эффективности учебной и служебной деятельности курсантов, повышении мотивации курсантов к занятиям физической культурой.

#### **Список литературы:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2009.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Павлов С.Е. Теория адаптации и спорт. - М.: Советский спорт, 2000.



## Муза на спортивной арене: Феномен мотивации

### Muse in the sports arena: The phenomenon of motivation

#### **Авторы:**

#### **Ефремова Ксения Александровна**

Уральский институт государственной противопожарной службы МЧС России, Екатеринбург, Россия

e-mail: ksuksu0209@gmail.com

Efremova Ksenia Alexandrovna

Ural Institute of State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Ekaterinburg, Russia

e-mail: ksuksu0209@gmail.com

#### **Латышев Николай Николаевич**

Уральский институт государственной противопожарной службы МЧС России, Екатеринбург, Россия

e-mail: nickyx3jr@gmail.com

Latyshev Nikolay Nikolaevich

Ural Institute of State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Ekaterinburg, Russia

e-mail: nickyx3jr@gmail.com

#### **Научный руководитель: Кокшаров Евгений Владимирович**

Уральский институт государственной противопожарной службы МЧС России, Екатеринбург, Россия

e-mail: sheff.patriot@yandex.ru

Koksharov Evgeniy Vladimirovich

Ural Institute of State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Ekaterinburg, Russia

e-mail: sheff.patriot@yandex.ru





**Аннотация:** В этой работе авторы пишут о мотивации спортсмена как об одной из главных составляющей успеха: в чем проблема психологии мотивации; помогают ли эмоции добиться максимальной эффективности.

**Abstract:** In this work, the authors write about the motivation of an athlete as one of the main components of success: what is the problem of the psychology of motivation; do emotions help achieve maximum effectiveness?

**Ключевые слова:** психология мотивации, мотивация спортсмена, эффект Розенталя в спорте.

**Keywords:** psychology of motivation, athlete motivation, Rosenthal effect in sports.

**Тематическая рубрика:** Общеобразовательные статьи.

Проблема мотивации и мотивов поведения, направленной на, в первую очередь, позитивный результат, является одной из главных проблем в психологии, обучении и остается актуальной в настоящее время. Так называемая «Психология мотивации», широко освещаемая отечественными и зарубежными психологами, согласно психоанализу, отвечает на вопрос почему люди делают то, что они делают. Однако, в силу несовершенства психоанализа, абсолютизация идеи, что человек никогда не сможет знать свои истинные мотивы, объясняется механизмом познания бессознательными неконтролируемыми человеком силами, что имеет только долю правды. [2]

Мотивацию можно определить как комплексный феномен, включающий в себя внутренние психологические процессы и внешние воздействия, которые в совокупности побуждают, направляют и регулируют деятельность человека, ведущую к достижению определенных целей. Так, мотивы к достижению успеха и избеганию неудач, влияют на успешность деятельности и встречаются у всех индивидов. [1]

Говоря о мотивации, ее рождении и понимании, невозможно не затронуть эффект Розенталя – психологический феномен, открытый американским социологом Робертом Розенталем в 1960-х годах. Эффект тесно связан с психологией мотивации, поскольку демонстрирует, как ожидания, сформированные внешними факторами, могут влиять на внутреннюю мотивацию и поведение человека. Эффект показывает, как ложные ожидания авторитетных фигур, например преподавателей, способны формировать соответствующую мотивацию у студента. Психологический феномен Розенталя, также известный как эффект Пигмалиона, раскрывает явления «мнимой одаренности» и «самосбывающихся пророчеств». Явления, хоть и имеют различное значение, но являются крайностями одного и того же эффекта: так, из второго можно выделить, шуточный в психологии, закон Мёрфи. Закон представляет собой эмпирический принцип или регулярность, наблюдаемую в различных областях человеческой деятельности. Этот закон утверждает, что "если что-то может пойти не так, то оно обязательно пойдет не так". Несмотря на свою пессимистичную формулировку, закон Мёрфи имеет важное практическое значение, поскольку побуждает к более тщательному планированию, предвидению рисков и принятию превентивных мер для минимизации негативных последствий. Понимание этого принципа помогает повысить надежность технических систем, организационных процедур и личных стратегий деятельности в науке, ремесле, спорте.

Рассмотрим проявления вышеуказанных эффектов, законов непосредственно в спорте, где нацеленность на результат достигает своего максимума, так как является смыслом этой деятельности. В этой сфере зачастую можно услышать такие слова: «везение, удача, успех».



Достаточно посмотреть на высказывания тренеров и спортсменов в СМИ, которые при успешном достижении результата говорят «повезло», а в противоположном варианте – «неудачно выступили», «фортуна отвернулась», «не повезло». Понятия «удача», «успех» и «везение» тесно связаны между собой, но имеют некоторые отличия.

Удача – это благоприятное стечение обстоятельств, которое приводит к положительному результату. Удача носит случайный и непредсказуемый характер, и на нее нельзя повлиять напрямую. Человек может оказаться в нужное время в нужном месте, что приведет к положительному исходу.

Успех – это достижение поставленных целей, получение желаемых результатов. Успех основывается на собственных усилиях, знаниях, навыках и способностях человека. Успех не приходит случайно, а является результатом упорного труда и целенаправленных действий.

Везение – это стечение благоприятных обстоятельств, которое способствует достижению позитивного результата. Везение схоже с удачей, но имеет более устойчивый и повторяющийся характер. Человеку, которому "везет", удаются разные дела и начинания, что формирует у него ощущение особой благосклонности судьбы.

Взаимосвязь между этими понятиями заключается в том, что удача и везение могут способствовать успеху, но сам по себе успех не может быть результатом только удачи или везения. Для достижения успеха необходимы личные усилия, знания, навыки и целенаправленность. В то же время, удача и везение могут создавать благоприятные условия, которые помогают человеку достичь успеха быстрее или с меньшими затратами. Таким образом, удача, успех и везение взаимодополняют друг друга в достижении желаемых результатов.

Обеспечиваются вышеуказанные явления нашей психической и физической деятельностью. В человеческой психике выделяются сознательная и бессознательная части. При этом доля сознательной части планов и программ человеческого поведения составляет в среднем около 5%, остальное- бессознательное.

Мотивация, как инструмент, является ключевым фактором, определяющим вовлеченность спортсмена в тренировочный процесс и спортивные соревнования. Современные теории мотивации выделяют несколько основных типов, которые по-разному воздействуют на спортивную успешность.

Теория самодетерминации разграничивает внутреннюю и внешнюю мотивацию. Внутренняя мотивация, когда спортсмен занимается из-за собственного интереса и удовольствия, ассоциируется с более высокими достижениями, вовлеченностью и устойчивостью к выгоранию. Напротив, внешняя мотивация, обусловленная внешними факторами, такими как вознаграждение и статус, связана с меньшей приверженностью и неравномерными результатами. [3]

Теория достижения мотивации выделяет ориентацию на задачу (мотивация достижения) и ориентацию на результат (соревновательная мотивация). [4] Спортсмены с преобладанием мотивации достижения, направленные на саморазвитие, демонстрируют более высокие и устойчивые показатели, чем ориентированные на выигрыш и превосходство над соперниками. [5]

Согласно некоторым психологическим моделям, мотивация избегания неудачи может снижать спортивные достижения, поскольку спортсмены, движимые страхом провала, меньше склонны к риску и инновациям, необходимым для прогресса. Так называемая модель Дикаря – это концепция социальной психологии, описывающая поведение человека в экстремальных или



необычных ситуациях, когда традиционные социальные нормы и регуляторы перестают действовать. В следствии чего человек склонен возвращаться к более примитивным формам поведения, которые характерны для "дикарей" - агрессивность, жестокость, эгоизм, отсутствие сочувствия, повышенная индивидуальная эффективность. Однако, в противовес последнему, концепция и явление приводит к быстрому распаду социальных связей и формированию хаотичных, враждебных микрогрупп. Модель Дикаря используется для объяснения девиантного поведения людей в условиях катастроф, войн, бунтов и других экстремальных обстоятельств, когда обычные социальные нормы перестают действовать. Подходит ли такое обстоятельство для достижения спортивных целей – вопрос философский.

Проведя опрос среди 57 обучающихся Уральского института ГПС МЧС России, желающих показать свою позицию, по вопросу оценки подхода руководства института к повышению мотивации в сфере физической культуры и спорта, были установлены следующие результаты: 45,6% опрошенных считают подход достойным, но не идеальным, одновременно указывая, что большим мотиватором для них служат внутренние переживания и личные цели, не забывая выразить благодарность и тренерам; 38,6% опрошенных отмечают поддержку со стороны преподавателей, а так же успех сокурсников, называя подход института правильным и эффективным. Меньший же процент опрошенных указывает на то, что их мотивация напрямую зависит от собственных целей, которые, в свою очередь, учитываются и одобряются общественностью.

Проведя исследование в теоретической части и опрос в практической, верно сделать вывод, что оптимальная спортивная деятельность реализуется при сочетании внутренней мотивации, мотивации достижения и соревновательной мотивации, что позволяет спортсмену добиваться высоких результатов, сохраняя увлеченность спортом на долгосрочной основе.

### Список литературы:

1. Леонтьев А.Н. «Деятельность, сознание, личность».
2. Котов С.В. «Мотивация «На успех» и мотивация «На избегание неудач» в контексте позитивной психологии»
3. Ади Дж. В., Дуда Дж. Л. «Поддержка автономии, удовлетворение основных потребностей и оптимальное функционирование взрослых мужчин и женщин, занимающихся спортом: проверка теории основных потребностей. Мотивация и эмоции».
4. Николлс, Дж. Г. «Мотивация достижения: концепции способностей, субъективного опыта, выбора задачи и производительности. Психологическое обозрение».
5. Камминг С.П., Смолл Ф.Л., Смит Р.Э. «Победа – это все? Относительный вклад мотивационного климата и процента побед и поражений в молодежном спорте».



## Особенности лыжной подготовки спортсменов-юниоров

### Features of ski training for junior athletes

#### **Авторы:**

**Цыганкова Дарья Андреевна**

УрИ ГПС МЧС РОССИИ, г. Екатеринбург, Россия

e-mail: dasacygankova048@gmail.com

Tsygankova Darya Andreevna

UrI GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg, Russia

e-mail: dasacygankova048@gmail.com

**Числова Валерия Андреевна**

УрИ ГПС МЧС РОССИИ, г. Екатеринбург, Россия

e-mail: chislova.04@mail.ru

Chislova Valeria Andreevna

UrI GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg, Russia

e-mail: chislova.04@mail.ru

**Кокшаров Евгений Владимирович**

УрИ ГПС МЧС РОССИИ, г. Екатеринбург, Россия

e-mail: sheff.patriot@yandex.ru

Koksharov Evgeny Vladimirovich

UrI GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg, Russia

e-mail: sheff.patriot@yandex.ru

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования особенностей лыжной подготовки спортсменов-юниоров. Авторы провели экспериментальное изучение влияния дополнительных специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, технического мастерства и спортивных результатов у юных лыжников-гонщиков. Проведенный эксперимент показал, что включение в тренировочный процесс специальных средств, направленных на комплексное совершенствование физических и технических характеристик, позволяет достоверно повысить



эффективность подготовки юниоров. Спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали более высокие результаты в контрольных соревнованиях.

Annotation: The article presents the results of a study of the peculiarities of ski training of junior athletes. The authors conducted an experimental study of the effect of additional special exercises on the development of speed and strength qualities, technical skills and athletic performance in young ski racers. The conducted experiment showed that the inclusion in the training process of special tools aimed at the comprehensive improvement of physical and technical characteristics can significantly improve the effectiveness of junior training. The athletes of the experimental group demonstrated better results in the control competitions.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, лыжная подготовка, скоростно-силовые качества, техническое мастерство, спортивные результаты, экспериментальное исследование.

Keywords: skiing, ski training, speed and strength qualities, technical skills, sports results, experimental research.

**Тематическая рубрика:** Общеобразовательные статьи.

Научность статьи заключается в том, что лыжный спорт является одним из ведущих видов зимних олимпийских дисциплин, требующих высокого уровня физической подготовленности и технического мастерства. Эффективная лыжная подготовка спортсменов-юниоров играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов и успешном переходе на взрослый уровень.

В рамках исследования рассматривались особенности организации и содержания тренировочного процесса в лыжных гонках для спортсменов 16-18 лет. Научная новизна работы заключается в комплексном подходе к оценке эффективности различных средств и методов лыжной подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Было проведено экспериментальное исследование с участием 32 лыжников-гонщиков юниорского возраста, разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по традиционной программе лыжной подготовки, а экспериментальная группа выполняла дополнительные специальные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и технического мастерства.

В ходе эксперимента оценивались следующие показатели:

- уровень развития скоростно-силовых качеств (тесты на силу, быстроту, выносливость);
- техническое мастерство (экспертная оценка техники ходьбы на лыжах);
- спортивные результаты в контрольных соревнованиях.

Для статистической обработки данных использовались методы математической статистики.

Результаты эксперимента показали, что применение дополнительных специальных упражнений в тренировочном процессе лыжников-юниоров оказало достоверно положительное влияние на развитие их скоростно-силовых качеств и технического мастерства. Спортсмены



экспериментальной группы продемонстрировали более высокие результаты в контрольных соревнованиях по сравнению с контрольной группой.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости включения в программу лыжной подготовки юниоров специальных тренировочных средств, направленных на комплексное развитие физических и технических качеств. Это позволит повысить эффективность тренировочного процесса, обеспечить успешный переход спортсменов на более высокий уровень мастерства и достижение высоких результатов в соревновательной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методических рекомендаций по совершенствованию лыжной подготовки юниоров, которые могут быть использованы тренерами и специалистами в области лыжного спорта.

### **Список литературы:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - Киев: Олимпийская литература, 2015. - 680 с.
4. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки. - М.: РГАФК, 1995. - 226 с.
5. Павлов С.Е. Теория адаптации и спорт. - М.: Советский спорт, 2000. - 282 с.



## Гибридная социализация: переплетение виртуального и реального в контексте проблем современного воспитания

### Hybrid socialisation: the intertwining of the virtual and the real in the context of the problems of modern education

**Автор: Меттини Эмилиано**

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова, г. Москва, Россия.

e-mail: mettini\_e@rsmu.ru

Mettini Emiliano

Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

e-mail: mettini\_e@rsmu.ru

**Аннотация:** В статье рассматривается концепция гибридной социализации, которая представляет собой процесс взаимодействия между виртуальным и реальным аспектами социального опыта человека. Современные технологии и социальные сети активно влияют на формирование личности. Анализируются возможные проблемы и вызовы, возникающие на стыке этих двух миров, включая вопросы ценностей, идентичности, социальных навыков и психологического благополучия. Исследуется как гибридная социализация может способствовать развитию более гибкой и адаптивной личности, способной эффективно функционировать как в реальном, так и в виртуальном пространствах.

Annotation. The article deals with the concept of hybrid socialisation, which is a process of interaction between virtual and real aspects of human social experience. Modern technologies and social networks actively influence the formation of personality. Possible problems and challenges arising at the intersection of these two worlds are analysed, including issues of values, identity, social skills and psychological well-being. It explores how hybrid socialisation can contribute to the development of a more flexible and adaptive personality, able to function effectively in both real and virtual spaces.

**Ключевые слова:** гибридная социализация; воспитание; виртуальная реальность; цифровые технологии; социальная коммуникация.

Keywords: hybrid socialization; education; virtual reality; digital technologies; social communication.

**Тематическая рубрика:** Общеобразовательные статьи.

Тема гибридной социализации затрагивает важный аспект воспитания и развития человека в современном мире, где границы между виртуальной и реальной средами всё более стираются. Этот процесс влияет как на формирование личности, так и на механизмы общественного взаимодействия.

Гибридная социализация – это процесс приобретения человеком социального опыта, ценностей, норм и умений, осуществляемый через взаимодействие как в реальной, так и в виртуальной



средах. Этот термин подразумевает синтез традиционных форм социализации, возникающих в процессе непосредственного общения между людьми, с новыми формами, характерными для интернет-пространства и социальных сетей. Гибридная социализация включает в себя как позитивные аспекты (расширение социальных связей, доступ к информации), так и возможные риски (информационное перенасыщение, утрата навыков реального общения). Следует отметить, что существует мнение что «в рамках гибридной социализации в настоящий момент происходит обретение субъектом нового формата собственной идентичности — виртуальной, которая, соперничая с традиционной (как персональной, так и социальной), имеет, по сравнению с ней, значительные преимущества, поскольку выстраивается на основе имитации, фальсификации и обмана» [1, с.78].

Тема гибридной социализации становится всё более актуальной в условиях глобализации и цифровизации современного общества. Проблемы, возникающие на перекрестке виртуальной и реальной социализации, затрагивают не только индивидуальное развитие личности, но и социальную структуру в целом. В частности, воспитание подрастающего поколения требует новых подходов, которые бы учитывали изменения в способах получения знаний, умений и социального опыта.

С одной стороны, виртуальная среда предоставляет беспрецедентные возможности для обучения, коммуникации и развития. С другой - возникают сложности с формированием глубоких межличностных связей, развитием эмпатии и реальным социальным взаимодействием. Таким образом, гибридная социализация порождает ряд проблем, требующих комплексного и многоаспектного подхода в исследовании и практическом применении, особенно в контексте современного воспитания и образования.

Традиционные методы воспитания долгое время опирались на прямое обучение, строгость, установление чётких правил и границ, а также акцент на уважении к старшим и авторитетам. Основными инструментами традиционного воспитания были личный пример, словесное обучение, задания на закрепление материала и физическая нагрузка. Однако, в эру цифровых технологий, методы воспитания претерпели значительные изменения и адаптации под новые условия.

Применение цифровых технологий в образовании и воспитательном процессе позволило расширить границы традиционных методов. Интерактивное обучение, использование образовательных приложений, онлайн-платформ и социальных сетей стали обыденностью. Это предоставило возможность обучения в любом месте и в любое время, делая образовательный процесс более гибким и доступным. С развитием алгоритмов машинного обучения и искусственного интеллекта появилась возможность адаптировать образовательный процесс под индивидуальные особенности каждого ученика. Такие системы способны анализировать успеваемость и предпочтения учащихся, предлагая материалы и задания согласно их уровню знаний и интересам.

Элементы игры стали широко использоваться в обучении для повышения мотивации учащихся. Геймификация в образовании помогает сделать процесс более занимательным и запоминающимся. Это может включать в себя выполнение заданий на время, получение наград и достижений за успехи в обучении, а также использование виртуальной реальности для имитации реальных ситуаций и экспериментов.

Современные технологии усилили акцент на групповые проекты и командную работу, способствуя развитию ключевых навыков XXI века, таких как коммуникация, критическое мышление и решение проблем. Платформы для совместной работы онлайн позволяют учащимся



из разных частей света работать вместе над проектами, обмениваться идеями и находить новые решения.

Цифровые технологии также трансформировали подход к вовлечению родителей в образовательный процесс. Специализированные приложения и платформы позволяют родителям следить за успехами и посещаемостью своих детей, а также общаться с учителями и воспитателями напрямую. Это помогает создать единое образовательное пространство, где каждый участник процесса может вносить свой вклад в развитие ребёнка [2].

В целом, переход к цифровым технологиям в образовании и воспитании не означает полный отказ от традиционных методов, а скорее их адаптацию и интеграцию с новыми инструментами и подходами. Это позволяет сделать образовательный процесс более эффективным, интересным и доступным для каждого ученика [3].

Гибридная социализация представляет собой результат слияния виртуального и реального мира, отражая полифонию современного общения и взаимодействия. Это явление стало особенно актуальным в последние годы, когда технологии достигли такого уровня развития, что граница между нашим физическим и онлайн пространством начала всё более размываться.

Гибридная социализация охватывает различные аспекты нашего бытия. С одной стороны, это возможность поддерживать связь с людьми, находящимися на большом расстоянии, или участвовать в событиях, которые физически недоступны из-за географических или временных ограничений. С другой стороны, это способность устанавливать новые связи в виртуальных мирах, таких как игры, интернет-форумы и социальные сети, где пользователи могут взаимодействовать, не раскрывая свою идентичность.

Такое слияние миров приводит к интересным социальным динамикам. Например, человек может ощущать более сильную связь с кем-то, кого он никогда не встречал лично, чем с теми, кто находится рядом. Это изменяет традиционное понимание дружбы и общности. Кроме того, гибридная социализация имеет последствия для личностного развития. Виртуальные миры предоставляют безопасную среду для экспериментов с собственной идентичностью, интересами и социальными ролями. Такие эксперименты могут способствовать личностному росту, но также несут в себе риски. Возможность анонимности в интернете может привести как к позитивному, так и к негативному самовыражению. Важным аспектом гибридной социализации является её влияние на образование и работу. Дистанционное образование и удалённая работа стирают границы между личным и профессиональным пространством, предлагая новые подходы к обучению и трудоустройству, однако они также создают вызовы в плане самоорганизации и сохранения работоспособности.

В итоге, гибридная социализация является многообещающим, но сложным явлением современного мира, требующим дальнейшего изучения и понимания как его возможностей, так и потенциальных рисков.

Гибридная социализация – это современный подход к общению и развитию отношений, который сочетает в себе элементы как традиционного, так и цифрового взаимодействия. Эта модель социализации становится всё более популярной благодаря развитию технологий и изменениям в образе жизни людей по всему миру. Позитивные аспекты гибридной социализации многочисленны и многообразны, вот некоторые из них:

1. Увеличение доступности и инклюзивности.



- Доступность. Люди могут общаться и участвовать в социальных событиях, не выходя из дома, что особенно важно для лиц с ограниченными возможностями или живущих в удаленных районах.

- Инклюзивность. Гибридная социализация позволяет взаимодействовать людям разного возраста, культур и социального положения, способствуя более глубокому пониманию и уважению разнообразия.

## 2. Гибкость и экономия времени

- Гибкость. Участие в социальных мероприятиях или встречах становится более гибким, позволяя людям выбирать наиболее удобное время и способ взаимодействия.

- Экономия времени. Сокращается время на перемещение, особенно в больших городах с тяжелыми условиями транспортного трафика, что дает людям больше времени на отдых, работу или учебу.

## 3. Расширение социальных связей

- Масштабируемость. Люди могут устанавливать и поддерживать социальные связи далеко за пределами своего непосредственного географического положения.

- Углубление отношений. Гибридная модель социализации позволяет лучше контролировать уровень личного пространства и интенсивности общения, способствуя постепенному и более глубокому углублению отношений.

## 4. Развитие технологических навыков

- Технологическая грамотность. Регулярное использование цифровых инструментов для социализации помогает развивать технологические навыки и адаптироваться к быстро меняющемуся миру.

- Креативность. Цифровая среда предлагает богатые возможности для творческого самовыражения и инноваций, что способствует развитию креативности участников.

## 5. Поддержка психологического благополучия.

- Поддержка. Гибридные социальные сети облегчают доступ к поддержке и консультациям, особенно для тех, кто испытывает трудности или чувствует себя изолированным.

- Гибкость в самовыражении. Цифровая среда предоставляет уникальные возможности для исследования и выражения личной идентичности, что может способствовать лучшему самосознанию и уверенности в себе.

Отечественные исследователи обращают внимание на то, что «цифровизация и гибридизация образовательного пространства влияют на социализацию и создают условия для социального проектирования. Гибридизация пространства детерминирует расширение возможностей образовательных организаций для включения студентов в проектную деятельность. Проектирование и реализация проектов может происходить в гибридном пространстве» [4, с.41]



В целом, гибридная социализация открывает новые горизонты для общения, обучения и саморазвития, делая эти процессы более доступными, инклюзивными и эффективными для широкого круга людей по всему миру.

Гибридная социализация – это процесс взаимодействия, соединяющий в себе как традиционные формы общения, происходящие в физическом пространстве, так и цифровые формы коммуникации, применяемые в Интернете. Такой подход к социализации стал особенно актуальным в последние годы из-за глобальных социальных изменений, в том числе из-за пандемии COVID-19, которая подтолкнула многих к использованию цифровых технологий для общения. Вместе с тем, гибридная социализация несёт в себе как потенциал для развития и расширения социальных связей, так и ряд серьёзных проблем и вызовов [5].

Среди ключевых проблем и вызовов гибридной социализации можно выделить следующие:

1. Изменение социальных навыков. Перенос большей части общения в онлайн может привести к ослаблению социальных навыков, таких как способность поддерживать глазной контакт, интерпретировать невербальные сигналы и эффективно управлять межличностными взаимодействиями в реальной жизни.
2. Цифровое исключение. Несмотря на широкое распространение интернет-технологий, по-прежнему существует цифровой разрыв, который делит общество на тех, кто имеет доступ к цифровым ресурсам и навыкам их использования, и тех, кто остается в стороне от цифровой социализации.
3. Проблемы с личным пространством и конфиденциальностью. В условиях гибридной социализации уязвимость личных данных увеличивается, поскольку большая часть общения и персональной информации теперь находится в цифровом пространстве.
4. Социальная изоляция. Несмотря на кажущуюся доступность и широту социальных контактов в интернете, гибридная социализация может привести к усилению чувства изоляции и одиночества, так как цифровые взаимодействия не всегда могут полностью заменить реальные человеческие контакты.
5. Информационное перенасыщение. Бесконечный поток информации в цифровом пространстве может привести к чувству перегрузки и утомляемости, что усложняет фокусировку на глубоких, значимых социализационных взаимодействиях.
6. Кибербуллинг. Расширение цифрового общения увеличивает риски столкновения с онлайн-домогательствами и кибербуллингом, особенно среди детей и подростков.
7. Эффект эхо-камеры. Алгоритмы социальных сетей часто продвигают контент, который соответствует уже существующим взглядам и интересам пользователя, что может привести к усилению социальных предвзятостей и ограничению разнообразия мнений.

Эти и другие проблемы, и вызовы требуют разработки комплексных стратегий адаптации и внедрения гибридной социализации, которые помогут максимально использовать её потенциал и минимизировать отрицательные последствия. Значительную роль в этом процессе играют как образовательная сфера с акцентом на развитие цифровой грамотности, так и формирование социальной ответственности со стороны платформ цифрового общения.

Стратегии гармонизации гибридной социализации направлены на интеграцию традиционных и цифровых форм взаимодействия в процессе социализации. Это особенно актуально в



современном мире, где цифровые технологии играют важную роль в повседневной жизни людей. Гармонизация гибридной социализации может способствовать более глубокому пониманию и приемлемости разнообразных форм социального взаимодействия, а также помочь в укреплении социальных связей и общности. Ниже приведены несколько стратегий для достижения этой цели:

1. **Повышение цифровой грамотности.** Обучение людей навыкам работы с цифровыми инструментами и платформами необходимо для уменьшения цифрового неравенства и обеспечения доступа к гибридным формам социализации.
2. **Создание инклюзивных цифровых пространств.** Разработка и продвижение онлайн-платформ, которые приветствуют разнообразие и предлагают безопасное пространство для общения, могут способствовать гармоничному сочетанию онлайн и офлайн форм социализации.
3. **Использование гибридных мероприятий.** Организация мероприятий, которые могут проходить как в физических, так и в виртуальных пространствах, позволяет участникам выбирать наиболее предпочтительные формы участия.
4. **Развитие навыков межличностного общения.** Навыки общения лицом к лицу остаются важными даже в цифровую эпоху. Разработка программ, направленных на улучшение этих навыков, может помочь людям лучше адаптироваться к различным формам социализации.
5. **Формирование этикета цифрового общения.** Понимание и соблюдение правил поведения в онлайн-сообществах важно для предотвращения недопонимания и конфликтов, а также для поддержания уважительного и конструктивного диалога.
6. **Поощрение критического мышления.** В условиях изобилия информации и разнообразия точек зрения критическое мышление помогает людям анализировать информацию, оценивать ее достоверность и принимать обоснованные решения.
7. **Интеграция образовательных и развлекательных контентов.** Сочетание обучающих и развлекательных материалов может повысить интерес к цифровому общению, а также способствовать более эффективной и увлекательной социализации.

Эти стратегии требуют совместных усилий со стороны правительства, образовательных учреждений, НКО и бизнеса, чтобы создать среду, поддерживающую эффективную гибридную социализацию. Включение этих подходов в политику и программы может способствовать созданию более гармоничного общества, в котором ценятся и уважаются различные формы социализации.

Стратегии гармонизации гибридной социализации направлены на интеграцию традиционных и цифровых форм взаимодействия в процессе социализации. Это особенно актуально в современном мире, где цифровые технологии играют важную роль в повседневной жизни людей. Гармонизация гибридной социализации может способствовать более глубокому пониманию и приемлемости разнообразных форм социального взаимодействия, а также помочь в укреплении социальных связей и общности. Ниже приведены несколько стратегий для достижения этой цели:

1. **Повышение цифровой грамотности.** Обучение людей навыкам работы с цифровыми инструментами и платформами необходимо для уменьшения цифрового неравенства и обеспечения доступа к гибридным формам социализации.



2. Создание инклюзивных цифровых пространств. Разработка и продвижение онлайн-платформ, которые приветствуют разнообразие и предлагают безопасное пространство для общения, могут способствовать гармоничному сочетанию онлайн и офлайн форм социализации.
3. Использование гибридных мероприятий. Организация мероприятий, которые могут проходить как в физических, так и в виртуальных пространствах, позволяет участникам выбирать наиболее предпочтительные формы участия.
4. Развитие навыков межличностного общения. Навыки общения лицом к лицу остаются важными даже в цифровую эпоху. Разработка программ, направленных на улучшение этих навыков, может помочь людям лучше адаптироваться к различным формам социализации.
5. Формирование этикета цифрового общения. Понимание и соблюдение правил поведения в онлайн-сообществах важно для предотвращения недопонимания и конфликтов, а также для поддержания уважительного и конструктивного диалога.
6. Поощрение критического мышления. В условиях изобилия информации и разнообразия точек зрения критическое мышление помогает людям анализировать информацию, оценивать ее достоверность и принимать обоснованные решения.
7. Интеграция образовательных и развлекательных контентов. Сочетание обучающих и развлекательных материалов может повысить интерес к цифровому общению, а также способствовать более эффективной и увлекательной социализации.

Эти стратегии требуют совместных усилий со стороны правительства, образовательных учреждений, НКО и бизнеса, чтобы создать среду, поддерживающую эффективную гибридную социализацию. Включение этих подходов в политику и программы может способствовать созданию более гармоничного общества, в котором ценятся и уважаются различные формы социализации. Гибридная социализация в сфере образования формирует представление о социализации, «ключевой составляющей социокультурной, общегуманитарной ценности и в то же время социальном институте, выполняющем роль социального лифта, обеспечивающем социальную мобильность населения независимо от уровня доходов, места проживания и социальной принадлежности человека» [6, с.172].

Гибридная социализация — это процесс взаимодействия и обучения, который сочетает в себе как очные, так и онлайн-формы общения и работы. Эта модель стала особенно актуальной после пандемии COVID-19, приведшей к глобальному переосмыслению подходов к работе, обучению и социализации. Вот несколько примеров успешных практик гибридной социализации:

1. Гибридная модель работы. Многие компании, такие как Google и Microsoft, успешно внедрили гибридную модель работы, которая позволяет сотрудникам распределять свое время между работой из офиса и удаленной работой. Это не только помогло поддерживать продуктивность в условиях пандемии, но и показало, что такая модель может быть эффективной в долгосрочной перспективе, способствуя лучшему балансу между личной жизнью и работой.
2. Образовательные платформы с элементами гибридного обучения. Университеты и школы по всему миру быстро адаптировались к новым условиям, интегрируя онлайн-платформы в традиционное обучение. Примеры таких платформ — Coursera, EdX, и Khan Academy. Эти платформы предлагают не только полностью онлайн-курсы, но и курсы в гибридном формате, где студенты могут частично посещать лекции очно в учебных заведениях.



3. Онлайн-социализация в сочетании с реальными встречами. Социальные сети, приложения для знакомств и платформы для проведения виртуальных мероприятий стали еще более популярными средствами для социализации. Пользователи начали активнее использовать эти инструменты для организации онлайн-мероприятий, одновременно планируя личные встречи, чтобы укрепить отношения и улучшить качество общения.

4. Кооперативные игры и виртуальная реальность. Платформы, такие как Roblox и Minecraft, предоставляют уникальные возможности для социализации в игровой форме. Участники могут создавать собственные миры, где они взаимодействуют друг с другом посредством аватаров. Это способствует развитию креативности и командной работы в виртуальном пространстве, которое впоследствии может переноситься в реальные проекты и встречи.

5. Гибридные мероприятия и конференции. Многие организации приняли гибридный формат проведения конференций и мероприятий, сочетая личное присутствие с возможностью онлайн-участия. Такие мероприятия увеличивают аудиторию, дают возможность участвовать людям из разных частей мира, снижают экологический отпечаток и делают знания более доступными.

Эти примеры демонстрируют, что гибридная социализация может укрепить и обогатить общение и обучение, предлагая гибкие и инновационные подходы к взаимодействию людей.

Гибридная социализация в современном воспитании играет всё более значимую роль, сочетая в себе элементы традиционной социализации, проходящей через личные контакты и взаимодействия в физическом мире, и цифровой социализации, происходящей в виртуальном пространстве. Этот подход обогащает процесс воспитания, предлагая богатые возможности для развития коммуникативных навыков, учебы и саморазвития в условиях глобального мира.

Выводы о значимости гибридной социализации для современного воспитания:

1. Расширение социального кругозора. Гибридная социализация позволяет воспитанникам знакомиться и взаимодействовать с культурами и мировоззрениями, которые ранее были недоступны. Это способствует формированию толерантности, эмпатии и глобального мышления.
2. Разнообразие образовательных возможностей. Цифровая составляющая в гибридной социализации открывает доступ к обширным образовательным ресурсам, что способствует более качественному и современному образованию, не ограниченному физическими рамками классной комнаты.
3. Развитие цифровых навыков. Важность умения пользоваться современными технологиями и находить информацию в интернете не может быть переоценена. Гибридная социализация воспитывает в детях и подростках эти необходимые навыки.
4. Поддержка индивидуальности и самовыражения. Цифровое пространство предлагает возможности для самовыражения и самопознания через доступ к информации, сообществам с единомышленниками и платформам для творчества.
5. Повышение адаптивности и гибкости. В мире, где изменения - единственная константа, гибридная социализация помогает воспитанникам лучше адаптироваться к новым условиям, быть готовыми к быстрому переходу между реальным и виртуальным миром.

Перспективы развития гибридной социализации в контексте воспитания:



- Интеграция передовых технологий. Развитие ИИ, образовательных платформ и VR/AR технологий ещё больше обогатит процесс гибридной социализации, сделав обучение более интерактивным и погруженным.
- Персонализация образовательного процесса. Благодаря аналитике данных и искусственному интеллекту, возможности для персонализации учебного процесса в рамках гибридной социализации будут только расти, что поможет учесть индивидуальные потребности каждого воспитанника.
- Укрепление цифровой безопасности и этики. По мере развития цифрового аспекта социализации возрастает необходимость обучения детей и подростков основам цифровой безопасности и этики, чтобы они могли защитить себя и уважать других в виртуальном пространстве.
- Более тесное взаимодействие с родителями. Гибридная социализация предоставляет родителям больше возможностей для участия в образовательном процессе и воспитании, благодаря цифровым платформам и инструментам для контроля и поддержки обучения.
- Глобальное сотрудничество. Развитие гибридной социализации способствует более тесному межкультурному общению и сотрудничеству, готовя воспитанников к жизни и работе в мультикультурном глобальном мире.

Гибридная социализация представляет собой мощный инструмент современного воспитания, который может помочь подготовить подрастающее поколение к сложным реалиям современного мира, развивая в них необходимые социальные, образовательные и технологические навыки.

## Литература:

1. Семенова В.Э. Гибридный формат социализации дошкольников XXI века: новые реалии процесса взросления современного ребенка / В.Э. Семенова, Л.Э. Семенова, С.Н. Лобанов // Нижегородское образование. – 2023. – № 3. – С. 76-82.
2. Тихомандрицкая О.А. Особенности современной семьи как института гендерной социализации // Теория и практика реализации гендерного подхода в образовании: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции 16 июня 2016 года, Москва, 16–18 июня 2016 года / Издательство «Физматкнига». – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Физматкнига», 2016. – С. 464-470.
3. Морозова Е.В. Цифровая инклюзия как фактор политической социализации старшеклассников / Е.В. Морозова, И.В. Мирошниченко, Л.А. Шпиро // Социальные и гуманитарные знания. – 2021. – Т. 7, № 4(28). – С. 378-391. – DOI 10.18255/2412-6519-2021-4-378-391.
4. Проектная деятельность в системе социального воспитания в условиях цифровизации и гибридного образовательного пространства / Н.В. Тамарская, А.В. Пищелко, И.А. Керимова, Я.А. Баскакова // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – № 3(132). – С. 36-43. – DOI 10.20323/1813-145X\_2023\_3\_132\_36.
5. Скрынская О.А. Смешанное и гибридное обучение: преимущества и недостатки // Современное образование: содержание, технологии, качество. – 2023. – Т. 1. – С. 471-473.
6. Колесникова Е.Ю. Ментальные программы социального поведения в сфере образования на Юге России // Философия права. – 2018. – № 3(86). – С. 167-173.



## Издательство "Лучшее Решение"

(ООО "Лучшее Решение" (ОГРН: 1137847462367, ИНН: 7804521052) - издатель журналов и сборников)

### 1. Публикации в периодических журналах в НЭБ (eLIBRARY.RU):

[www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) - Журнал "Технологии Образования" (периодический журнал, ISSN 2619-0338, регистрация СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 72890 от 22.05.2018г.). Статьи педагогической и образовательной направленности. Отправка статей в НЭБ (eLIBRARY.RU). Есть срочные публикации в Ежедневнике журнала "Технологии Образования" - ваш персональный журнал за 1 день.

[www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru) - Журнал "Научное Образование" (периодический журнал, ISSN 2658-3429, регистрация СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 74050 от 19.10.2018г.). Статьи научной направленности в 16 тематических рубриках. Отправка статей в НЭБ (eLIBRARY.RU). Есть срочные публикации в Ежедневнике журнала "Научное Образование" - ваш персональный журнал за 1 день.

### 2. Публикации в периодических журналах:

[www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru) - Журнал "1 сентября" (периодический журнал, ISSN 2713-1416, регистрация СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 77018 от 06.11.2019г.). Статьи педагогической и образовательной направленности. Журнал выходит ежемесячно. На сайте журнала публикуются презентации, доклады на конференциях, работы обучающихся. Можно сделать персональную страницу автора на сайте. Часть материалов размещается в сборниках с № ISBN, в т.ч. есть экспресс-сборник с размещением публикаций за 1 день. Есть срочные публикации в Ежедневнике журнала "1 сентября" (ваш персональный журнал за 1 день).

[www.v-slovo.ru](http://www.v-slovo.ru) - Журнал "Верное слово" (периодический журнал, ISSN 2712-8261, регистрация СМИ: ЭЛ № ФС77-79314 от 16.10.2020г.). Размещение статей образовательной и педагогической направленности. Публикации презентаций и докладов на педагогических конференциях. Свидетельство сразу после проверки статьи редакцией.

### 2. Публикации материалов на сайтах-СМИ:

[www.лучшееерешение.рф](http://www.лучшееерешение.рф) (регистрация СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 64656 от 22.01.2016г.) - Публикации педагогических материалов, в т.ч. в сборниках с № ISBN, в т.ч. есть экспресс-сборник с размещением публикаций за 1 день. Оформление статей отдельными файлами.

[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) (регистрация СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 69099 от 14.03.2017г.) - Онлайн-публикация педагогических материалов своими руками, в т.ч. в сборниках с № ISBN, в т.ч. есть экспресс-сборник с размещением публикаций за 1 день.

[www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) (регистрация СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 72035 от 29.12.2017г.) - Онлайн-публикация научных, педагогических и творческих материалов своими руками, в т.ч. в сборниках с № ISBN.

[www.o-ped.ru](http://www.o-ped.ru) (регистрация СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 82375 от 10.12.2021г.) - Онлайн-публикация педагогических и образовательных материалов своими руками, в т.ч. бесплатные публикации.

### 3. Книжный магазин издательства на сайте: [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)

## Образовательный Центр "Лучшее Решение"

проводит дистанционные предметные олимпиады, творческие конкурсы и образовательные квесты для учащихся и для педагогов на сайтах:

[конкурс.лучшееерешение.рф](http://конкурс.лучшееерешение.рф) – Олимпиады, конкурсы и тесты ОНЛАЙН для учащихся и педагогов.

[квест.лучшееерешение.рф](http://квест.лучшееерешение.рф) – Образовательные квесты и тесты для всех, тесты для педагогов.