SciPress.ru

Научно-издательский центр
ОТКРЫТОЕ ЗНАНИЕ
РИНЦ УДК ББК ГОСТ ISBN ISSN DOI SCOPUS COPYRIGHT

Международный
научно-практический журнал

МИР ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

№ 07 (60)

ISSN 2712-7796

Нижний Новгород

www.scipress.ru/pedagogy

УДК 37+159.9
ББК 74+88
М 63

Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. Нижний Новгород: Научно-издательский центр «Открытое знание», 2021. №07 (60). 60 с.

ISSN 2712-7796

В международный научно-практический журнал «Мир педагогики и психологии» включены статьи по всем направлениям педагогической и психологической наук научных сотрудников России и зарубежных стран. Журнал предназначен для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Все статьи, включенные в сборник, прошли научное рецензирование и представлены в авторской редакции. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Точка зрения редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов.

Информация об опубликованных статьях предоставлена в систему Российского индекса научного цитирования – РИНЦ по договору № 358-05/2015.

Электронная версия номера находится в свободном доступе на сайте журнала http://scipress.ru/pedagogy/

Данный сборник распространяется по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 Всемирная (CC BY 4.0).

УДК 37+159.9
ББК 74+88

ISSN 2712-7796

© Научно-издательский центр «Открытое знание», 2021

© Коллектив авторов, 2021

© Главный редактор Плесканюк Т.Н., 2021

Главный редактор:

Плесканюк Татьяна Николаевна – кандидат филологических наук, доцент кафедры иноязычной профессиональной коммуникации, Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина, г. Н.Новгород, РФ.

Редакционный совет:

Ежкова Нина Сергеевна – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, эксперт по аттестации педагогических работников государственных профессиональных организаций Тульской области, г. Тула, РФ

Кузава Ирина Борисовна – доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинки, г.Луцк, Украина.

Николаенко Сергей Владимирович – доктор педагогических наук, декан филологического факультета Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Республика Беларусь

Састамойнен Тамара Васильевна – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, РФ

Сметанина Ольга Михайловна – доктор культурологии, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры иностранных языков и профессионального лингвообразования Нижегородского института управления, филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, г. Н. Новгород, РФ

Фирсова Анна Михайловна – доктор педагогических наук, кандидат философских наук, доцент, профессор кафедры словесности и культурологии, Нижегородский институт развития образования, лауреат премии правительства Российской федерации в области образования, г. Н. Новгород, РФ

Шамов Александр Николаевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и практики иностранных языков и лингводидактики, Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина, г. Н. Новгород, РФ

Редакционная коллегия:

Анисимова Людмила Сергеевна – кандидат педагогических наук, научный сотрудник Музея писателя И.С. Шмелева, Алуштинский литературно-мемориальный музей С.Н. Сергеева-Ценского, Алушта, Республика Крым, РФ

Бойцова Инта Валентиновна – кандидат педагогических наук, магистр MBA, преподаватель отделения среднего профессионального образования Института экономики и предпринимательства ННГУ им. Н.И. Лобачевского, г. Н. Новгород

Винарчик Елена Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры Психология личности и специальная педагогика, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир, РФ

Капустина Валерия Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологии и педагогики Новосибирского государственного технического университета, г. Новосибирск, РФ

Кондрашкина Антонина Александровна – кандидат педагогических наук, завкафедрой культорологии ФАиД, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, г. Н. Новгород, РФ

Малушко Елена Юрьевна – кандидат педагогических наук, зам.директора института филологии и МКК по информатизации, Волгоградский государственный университет, г. Волгоград, РФ

Новоградская-Морская Нинель Антоновна – кандидат педагогических наук, доцент, Донецкая академия управления и государственной службы при главе Донецкой Народной Республики, г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Пирожкова Алёна Олеговна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранной филологии и методики преподавания, Институт филологии, истории и искусств Гуманитарно-педагогической академии, Крымский Федеральный университет им. В. И. Вернадского, г. Симферополь, Республика Крым, РФ

Стафеева Анастасия Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина, г. Н. Новгород, РФ

Ухина Наталья Александровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной педагогики, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир, РФ

Шалагинова Ксения Сергеевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, педагог-психолог Центра образования № 4, г. Тула, РФ

Материалы печатаются с оригиналов, поданных в оргкомитет, ответственность за достоверность информации несут авторы статей

ОГЛАВЛЕНИЕ

Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) 5

Косякова Е.С. Трудности овладения графикой у второклассников 5

Мочалова Т.С. Стратегия визуального мышления и эффективность преподавания иностранного языка 10

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры 20

Пагиев В.Б., Скоробогатова А.А. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека 20

Рябцев С.М., Корепанов А.Л., Кажарская О.Н., Кондрашихина О.А., Жмурова Т.А. Аттенционные характеристики спортсменов высокого класса, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой 27

Общая психология, психология личности, история психологии 37

Зацепина О.А., Батурина Н.В. Взаимосвязь характеристик профессионального выгорания и перфекционизма у студентов 37

Социальная психология 45

Шаров А.А., Хмелькова О.В. Адаптационная готовность студентов с ОВЗ и нормативно развивающихся сверстников на 1 курсе обучения (сравнительный контекст) 45

Педагогическая психология 50

Иванова Н.В., Кокорева Н.Е., Севастьянова А.Д. Значимые для школьников причины тревожности относительно перехода в пятый класс 50

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ (ПО ОБЛАСТЯМ И УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ)

УДК 376.3, 37.048.2

Трудности овладения графикой у второклассников

Косякова Екатерина Сергеевна
магистрант, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Московский городской педагогический университет, РФ, г. Москва
e.kosyakova96@mail.ru

Difficulties in mastering graphics in second graders

Kosjakova Ekaterina Sergeevna
Master's student, State Autonomous Educational Institution of Higher Education Moscow City Pedagogical University, Russian Federation, Moscow

Аннотация. В статье рассматривается проблема нарушений письменной речи у второклассников в контексте психологической структуры письма, описываются типы специфических ошибок, приводятся результаты исследования письменных работ учащихся и характеризуется сформированность навыка следового контроля написания.

Ключевые слова: дисграфия, специфические ошибки, трудности в обучении, младшие школьники, нарушения письменной речи.

Abstract. The article discusses the problem of writing impairments in second-graders in the context of the psychological structure of writing, describes the types of specific errors, provides the results of a study of students' written works and characterizes the formation of the skill of trace control of writing.

Key words: dysgraphia, specific mistakes, learning difficulties, younger students, writing disorders.

Распространенность речевых нарушений у младших школьников возрастает с каждым годом. Учащиеся, имеющие нарушения письменной речи, не всегда получают своевременную и эффективную помощь, так как многие родители и учителя недостаточно осведомлены о характере нарушений письма и их причинах. Изучение специфических трудностей овладения графикой у учеников младших классов является актуальной задачей для специальной педагогики и психологии, поскольку количество школьников с дисграфией достаточно велико [1, 2, 6, 11]. Под дисграфией у детей понимают стойкое нарушение письма, связанное с недостаточной сформированностью тех или иных компонентов функциональной системы письма и проявляющееся в большом количестве специфических ошибок [2]. Понимание когнитивных механизмов, лежащих в основе дисграфии, требует рассмотрения психологической структуры письма.

А.Р. Лурия описал алгоритм письменного изложения текста: воспроизведение правильного порядка слов, восприятие уже написанного, ориентация в тексте и прогнозирование следующего речевого высказывания [9]. Психологическая структура письма может отличаться в зависимости от письменных форм, например, диктант и списывание. Во время написания диктанта учащийся запоминает фразу (смысловой контекст), далее осуществляется фонематический анализ, после происходит переход «графема-кинема» и проверочное чтение. При списывании сначала происходит зрительное восприятие, ученик узнает графический образ слова, после прочтения необходимо удержание в памяти прочитанного слова, трансформация графемной модели в кинемную и проверка (сличение с образцом). Таким образом, в процессе письма ребенок сталкивается с непростой для него задачей: выполнить звуковой анализ слова, соотнести каждый выделенный из слова звук с соответствующей ему буквой, перешифровать зрительное представление буквы в ее графические начертания.

Младший школьный возраст является одним из важных периодов, поскольку именно в нём могут впервые проявиться стойкие специфические нарушения письменной речи – дисграфия и дислексия.

Изучением этих нарушений занималось большое число авторов, таких как: Р.Е. Левина [8], А.Н. Корнев [6], Р.И. Лалаева [7], Т.В.Ахутина [1], О.Б.Иншакова [5], О.А. Величенкова [2, 3, 4], М.Н. Русецкая [2, 10], И.Н. Садовникова [11] и другие. Тем не менее, единого подхода к пониманию механизмов нарушения и к типологии дисграфических ошибок не существует. Однако все исследователи относят к дисграфическим ошибки те, которые связаны с неовладением графикой – системой допустимых для русского письма фонемно-графемных соответствий [2, 5]. Такого рода специфические ошибки проявляются в пропусках, смешениях букв в сильной позиции, трудностях обозначения мягкости согласных на письме, нарушениях обозначения границ предложения и слова. Нельзя сказать, что в логопедии накоплен достаточный материал для изучения распространенности и возрастной динамики трудностей овладения графикой у младших школьников.

Целью нашего исследования являлось изучение специфических (дисграфических) ошибок второклассников. Был проведен анализ контрольных работ по русскому языку (диктанты) учащихся 2 класса по методике О.А. Величенковой, М.Н.Русецкой [2]. В задачи исследования входили количественно-качественный анализ орфографических и дисграфических ошибок письма, а также анализ

самостоятельно сделанных учениками исправлений с целью изучения формирования навыка следового контроля.

В исследовании принимали участие 33 ученика 2 класса общеобразовательной школы, среди которых 18 мальчиков и 15 девочек. В классе были дети, обучающиеся по адаптированной основной образовательной программе (АООП), предназначенной для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) (1 ребенок обучался по АООП 5.2, 2 ребенка - по АООП 5.1.). Всего было проанализировано 89 диктантов.

Обнаружилось, что количество дисграфических и орфографических ошибок школьников приблизительно одинаковое. В среднем дети делают 2,0 орфографических ошибки в одной работе, что немного больше, чем дисграфических - 1,9 в одной работе. Большая часть учащихся допустила ошибки по таким темам как: «Правописание безударной гласной в корне слова», «Правописание звонких и глухих парных согласных», «Правописание мягкого знака». К числу наиболее характерных дисграфических ошибок детей следует отнести пропуски букв.

Результаты исследования показывают, что общее количество исправлений составляет в среднем 2,3 в одном диктанте, то есть в 1,4 раза меньше, чем среднее общее количество ошибок (3,9).

При этом орфографические ошибки дети находят и исправляют легче. Так, среднее количество исправлений орфографических ошибок составило 1,6 на одну работу, что составляет 45,6% от общего количества допущенных (исправленных и неисправленных) орфографических ошибок. Среднее количество исправлений дисграфических ошибок – 0,7 на одну работу, что составляет 26,1% от общего числа дисграфических ошибок (исправленных и неисправленных). На гистограммах 1 и 2 показано соотношение общего количества дисграфических и орфографических ошибок и их исправлений.

Гистограмма 1

Гистограмма 2

Учащиеся, не испытывающие трудностей в обучении, справляются с поиском и исправлением ошибок лучше, чем неуспевающие дети.

В процессе нашего исследования мы выделили 6 детей со специфическим нарушением письма – дисграфией, эти школьники допускали 5 и более дисграфических ошибок в одной работе. Чаще всего у данных учащихся встречались следующие типы ошибок: пропуски буквы, слова, перестановки букв, смешения букв, обозначающих близкие по артикуляционно-акустическим признакам звуки, зеркальное написание, нарушения обозначения границ предложения.

Для мониторинга успеваемости учащихся 2 класса была создана гистограмма 3, показывающая среднею отметку за написание контрольных работ.

Гистограмма 3

Такие ученики требуют к себе особого внимания, создания специальных условий обучения, включающих коррекционно-логопедическую работу по следующим направлениям:

- развитие и коррекция речевых функций (фонематический слух, лексико-грамматический строй речи, языковой анализ и синтез);

- развитие и коррекция зрительных функций (зрительное восприятие и представления, память);

- развитие и коррекция зрительно-пространственных функций и зрительно-моторной координации (ориентировка на плоскости тетрадного листа, выработка зрительно-моторной координации);

- развитие и коррекция серийной организации движений (дифференциация графически сходных букв, автоматизация навыка письма);

- развитие и коррекция программирования, регуляции и контроля деятельности (переход учащегося от совместного выполнения действий со взрослым к самостоятельному).

Таким образом, учитель, вовремя заметивший у ребенка стойкие нарушения письма, может обратиться за помощью к специалисту (логопеду) в школе для дальнейшей корректировки письменной речи.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Трудности письма и их нейропсихологическая диагностика // Чтение и письмо: трудности обучения и коррекция: Учеб. пособие / Под общ. ред. О.Б. Иншаковой. – М., 2001. С.7-20.
2. Величенкова О.А., Русецкая М.Н. Логопедическая работа по преодолению нарушений чтения и письма у младших школьников. – М. : Национальный книжный центр, 2015.
3. Корнев А.Н. Нарушения чтения и письма у детей. – СПб.: Речь, 2003 - 330 с.
4. Садовникова, И.Н. Дисграфия, дислексия: технология преодоления: пособие для логопедов, учителей, психологов, студентов педагогических специальностей/ И.Н. Садовникова. – М.: ПАРАДИГМА, 2012. – 279 с.
5. Лурия А.Р. Язык и сознание / под ред. Е.Д. Хомской - 2-е изд. М.: Изд-во МГУ, 1998. – 336 с.
6. Левина Р.Е. Нарушения речи и письма у детей: Избранные труды / Ред. сост. Г.В.Чиркина, П.Б.Шошин. – М. : АРКТИ, 2005.
7. Лалаева Р.И. Нарушения письменной речи // Логопедия. / Под ред. Л.С. Волковой. – М. : «Просвещение», 1995.
8. Иншакова О. Б. Мультидисциплинарный анализ становления фонематического навыка письма у младших школьников: [монография] - Москва : В. Секачев, 2013. - 282 с.
9. Величенкова О. А. О невариативной технологии развития навыка чтения у первоклассников с предрасположенностью к дислексии // Мир специальной педагогики и психологии : научно-практический альманах. – Москва : ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ЛОГОМАГ", 2015. С. 43-53.
10. Величенкова О. А. Логопедическое сопровождение обучения грамоте первоклассников с особыми образовательными потребностями // Нарушения письма и чтения у детей: изучение и коррекция : Научная монография / Под общей редакцией О.А. Величенковой. – Москва : ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ЛОГОМАГ", 2018. С. 237-260.
11. Русецкая М.Н. Нарушение чтения у младших школьников: Анализ речевых и зрительных причин: Монография / М.Н.Русецкая - СПб. : КАРО, 2007.

УДК 37.026

Стратегия визуального мышления и эффективность преподавания иностранного языка

Мочалова Татьяна Сергеевна
канд. филологических наук, доцент, Дипломатическая академия МИД России
РФ, г. Москва
tmochalova@mail.ru

Visual thinking strategy and the effectiveness of foreign language teaching

Mochalova Tatiana Sergeevna
PhD in Philology, associate professor of Diplomatic Academy, Ministry of Foreign Affairs of the Russian Fereration, Moscow

Аннотация. Эффективность обучения иностранному языку во многом зависит от использования на уроке современных дидактических материалов и технологий. Новое поколение студентов лучше усваивает и запоминает новое в опоре на схемы, таблицы, фотографии, картинки и видеофильмы. Помочь преподавателю в составлении и подборе визуальных материалов для урока могут многочисленные интернет-платформы и мобильные приложения.

Ключевые слова: методика преподавания, новые технологии, иностранный язык, польский язык, средства визуализации

Abstract. The effectiveness of teaching a foreign language largely depends on the use of modern teaching materials and technologies in the classroom. The new generation of students learn and remember new things better from diagrams, tables, photos, pictures and videos. Numerous online platforms and mobile applications can help the teacher to prepare and select visual materials for the lesson.

Keywords: teaching methods, new technologies, foreign language, Polish, visualization tools

Лидирующие позиции по частотности в описаниях всех сфер современной жизни занимает, пожалуй, слово «эффективность». Об эффективности часто и вполне оправданно говорят и применительно к процессу изучения и преподавания иностранных языков, подразумевая поиск и введение в практику таких методических приемов и инструментов, которые позволили бы учащимся достичь максимальных успехов. Еще одно важное слово – «мотивация», понимаемая как комплекс импульсов, способствующих достижению поставленных целей. Для того, чтобы ученик хотел учиться, надо, чтобы мотивирован был прежде всего учитель, чтобы он не только умел, но и хотел научить, чтобы благодаря своей заинтересованности, доброжелательности, умению создавать и поддерживать постоянный контакт с аудиторией, он мог концентрировать внимание учащихся на процессе обучения, чтобы учащиеся понимали, что учиться стоит.

Изучение иностранного языка – длительный и трудоемкий процесс, который многие воспринимают, к сожалению, как скучную необходимость. Кроме того, поступая в высшее учебное заведение, абитуриенты часто не очень отчетливо представляют себе, где и чем они будут заниматься в будущем, пригодится ли им иностранный язык, какой и в каком объеме. В Дипломатической академии студенты изучают два иностранных языка, но при этом они не всегда «получают» для изучения в качестве основного и – чаще – в качестве второго тот язык, который, как им кажется, будет нужен в последующей профессиональной деятельности. Это лишает их главного мотивирующего стимула при изучении языка – четко сформулированной цели. Английский язык обычно не вызывает отторжения, т. к. он рассматривается студентами как ключ к общению во всем мире, а вот «редкие» языки, в том числе, славянские, энтузиазм вызывают нечасто. Для того, чтобы в этой ситуации человек захотел учиться, чтобы получение новых знаний приносило ему удовлетворение, чтобы он учился не ради оценок на экзамене, а «для себя», преподаватель должен постоянно находиться в творческом поиске методов и инструментов, стимулирующих интерес к изучению дисциплины.

В последние годы ситуация для преподавателя иностранного языка складывается достаточно комфортно: благодаря быстрому развитию новых технологий появилось огромное количество разнообразных дидактических материалов, использование которых, как обычно считается, оказывает основное мотивирующее влияние на учебный процесс. В этой связи интересным представляется исследование польского ученого, профессора Я. Илюка, посвященное ожиданиям изучающих язык и реальной ситуации, с которой они сталкиваются в аудитории [см. 6, с. 68]. Так, перечень предпочтений учащихся в том, что касается средств работы с языком, выглядел следующим образом:

- видеозаписи 71,7%;
- аудиоматериалы 68,3%;
- визуальные (наглядные) материалы 44,2%;
- учебник 22,5%;
- доска 16,7%.

В то же время, на уроке чаще всего использовались:

- учебник 60,8%;
- доска 37,5%;
- аудиоматериалы 26,7%;
- визуальные (наглядные) материалы 12,5 %;

• видеозаписи 5,8%.

Сопоставление полученных данных наглядно демонстрирует, что стандартный арсенал используемых преподавателем средств обучения абсолютно не соответствует ожиданиям учеников и, следовательно, в минимальной степени стимулирует их интерес к изучаемому предмету. Опрос проводился достаточно давно, но ситуация существенно не изменилась, разве что дистанционное обучение в период пандемии расширило этот перечень за счет многочисленных интернет-сервисов и мобильных приложений [см. 3, с.120-121].

Представленная иерархия дидактических инструментов свидетельствует также о том, что учащиеся хотят получать знания «по разным каналам». Это не случайно, ведь синхронизируя деятельность обоих полушарий головного мозга – левого, отвечающего за логику, анализ, понимание и запоминание значения слов, и правого, ведающего эмоциями, воображением, интуицией, цветовым восприятием, синтезом, можно обеспечить более прочное запоминание пройденного и значительно повысить эффективность обучения.

Простым примером такой синхронизации может служить задание, рассчитанное на изучающих польский язык на начальном уровне: студентам предлагается при прослушивании перечня слов подписать соответствующие им изображения (как правило, это новая тематическая лексика, например, «овощи - фрукты», «одежда» и т. п.). При выполнении этого упражнения задействуется звук, образ и моторика, кроме того, студенты, впервые столкнувшись с новой для себя лексикой, должны суметь воспользоваться «генетическим» сходством звучания и значения некоторых слов в родственных польском и русском языках, одновременно «распределяя» оставшиеся. После этого предлагаем одному из студентов вспомнить любое из записанных слов, следующий называет прозвучавшее и добавляет свое и так далее, пока не получится достаточно длинная цепочка из 5–8 слов. Затем можно попросить назвать желтые (красные, зеленые; сладкие, кислые; экзотические и т. д.) овощи или фрукты, слова на определенную букву, составить словосочетания с глаголом «люблю – не люблю» (в этом случае речь идет об употреблении винительного или родительного падежа, т. е. о грамматике). Такое упражнение не требует много времени, как правило, выполняется с интересом и помогает усвоить новую лексику.

Активизируют память и задания на ассоциативное мышление, опирающиеся на визуальный ряд: вместо заучивания списков слов, например, по теме «одежда/погода» студенты могут объединить при помощи стрелок изображения

шапки, головы, снежинки и термометра; тучи, лужи, зонта и куртки, объяснив, почему схемы выглядят именно таким образом. Креативное использование цвета, формы, схем, символов, рисунков, т. е. средств визуализации в комбинации со словом, позволяет запомнить материал надолго и значительно повышает мотивацию студентов и эффективность их обучения.

О так называемой стратегии визуального мышления в последнее время говорится много и причины тому довольно очевидны. Начав работать с группой, преподаватель обычно быстро понимает, что большинство студентов в ней – это так называемые «визуалы». Даже если от рождения человек лучше воспринимает информацию на слух или благодаря моторике, визуала делают из него современные гаджеты, общение в соцсетях, использование эмотиконов в переписке, фильмы, в том числе видеоролики на *JouTube* и пр. (см. приведенный выше список преференций учащихся). Экран (телевизора, компьютера, планшета, смартфона) – это своеобразный символ перехода пользователей на зрительный регистр, перехода к новому способу коммуникации и – шире – к новому типу культуры. Бороться с этим бесполезно, это объективная реальность, с которой надо считаться. Стоит поэтому применять на уроке всевозможные схемы, графики, диаграммы, рисунки, фотографии (фильмы и видеоматериалы – это отдельная большая тема). Даже выделение или подчеркивание важной информации в тексте разным цветом, использование разного шрифта и других графических средств поможет лучшему усвоению материала. Метод визуализации мышления помогает стимулировать интерес к изучению предмета на всех этапах обучения, его элементы помогут овладению всеми языковыми навыками. При этом средства визуализации можно использовать в разных фазах конкретного урока: при объяснении и систематизации нового материала, при повторении и контроле, а также в домашних заданиях.

Одним из действенных инструментов этого метода служат так называемые ментальные карты (*интеллект-карты*, англ. *mind maps*, пол. *mapy myśli*), составляемые или подбираемые преподавателем или студентами на основе ключевых слов и изображений. Такие карты, разработанные в рамках теории британского психолога Тони Бьюзена о механизмах памяти, широко применяются в бизнес-среде, они стали популярными и среди преподавателей иностранных языков [4, с.58]. В своей практике их, вероятно, использовал каждый преподаватель, например, при изучении темы «семья», когда учащимся предлагалось нарисовать свое генеалогическое древо. Взаимосвязь между разными элементами ментальной карты обозначается стрелками, цветными линиями, иконками, всевозможными значками и

т. д. В центре обычно размещается цветной рисунок или главное слово, выделенное цветом и шрифтом, от него по стрелкам или разноцветным линиям расходятся обозначения понятий, связанных в той или иной степени с главным. Так, изучение новой лексической темы на уроке иностранного языка полезно начать с составления устного аналога такой ассоциативной карты, например, «ПУТЕШЕСТВИЕ – ЭТО: *поезд* (самолет, автомобиль, автостоп ...), *погода* (жарко, дождь, ураган ...), *отпуск* (каникулы, свободное время, выходные, лето ...); *друзья* (девушка, парень, родители ...); *экспедиция* (пустыня, раскопки, север ...); *поход* (палатка, турбаза, горы ...); *гостиница* (цены, удобства...)» и т. п. Составление собственно карты может служить домашним заданием. Сделанное на компьютере или вручную, оно поможет систематизировать и запомнить нужную лексику, ведь графические образы воспринимаются проще, чем текстовое описание, и дольше хранятся в памяти.

Хорошо зарекомендовала себя работа на уроке с плакатами, афишами фильмов и спектаклей, анонсами концертов и выставок, стимулирующими высказывания и дискуссию, всевозможные игры, ребусы и кроссворды, помогающие к тому же снять напряжение и разрядить обстановку. Следует, правда, помнить, что все это, а особенно готовые материалы, не рассчитанные на интенсивную самостоятельную работу учащихся, нужно применять дозированно, в противном случае первоначальный энтузиазм довольно быстро может утратить мотивирующее воздействие и смениться усталостью и безразличием.

Метод визуализации оправдывает себя не только при работе с лексикой. В уже упомянутом исследовании Я. Илюка [6, с.69] в качестве главного демотивирующего фактора студенты назвали излишний упор на грамматику (41,9%). Именно грамматика часто вызывает неприятие и даже стресс. Чтобы преодолеть предвзятое отношение учащихся к изучению этого языкового аспекта, которое отчасти связано с низким уровнем знания грамматики в родном (русском) языке, преподаватель должен тщательно продумать способ презентации грамматического материала на уроке. Разнообразить его подачу и систематизацию можно не только с помощью всем известных таблиц. Урок оживят грамматические упражнения, составленные на основе рисунков и инфографики. Так, уже упоминавшееся генеалогическое древо создает возможность для тренировки польских форм творительного падежа, рисунки или фотографии с изображениями типа «*кто делает что*» можно использовать как для рассказа о рабочем или свободном дне, так и для активизации видовременных форм глаголов, изображения дорожных знаков помогут усвоить предложно-падежные конструкции со значением места и направления, различные вывески и

таблички (ср., например, надпись «*не курить!*» или знак перечеркнутой сигареты) подойдут к теме повелительного наклонения, фотографии представителей разных профессий отлично дополнят тему «*звательный падеж, обращения*» и т. д. [1, с. 329; 7, с. 46]

Визуальное подкрепление для усвоения студентами и лексики, и грамматических явлений, призванное повысить мотивацию учащихся, можно найти в большинстве учебников последних лет. Популярные учебники иностранных языков хорошо оформлены, снабжены не только иллюстрациями и цветными таблицами, но и карикатурами, пиктограммами, коллажами, графиками, диаграммами, схемами, «облачками», характерными для комиксов, и т. п. Все это отнюдь не просто дань «украшательству»! Такие учебники не только привлекательны внешне, они содержат задания, построенные на визуальном материале. Здесь надо отдельно сказать, что, к большому сожалению, выпущенные в Польше современные учебники языка в России недоступны, а об издании собственных в надлежащем графическом оформлении приходится только мечтать: спрос на них невелик, поэтому об окупаемости затрат на качественную печать речь не идет, издателям остается только разводить руками, а преподавателям прилагать массу усилий для подбора к занятиям соответствующих материалов, развивающих познавательную мотивацию студентов.

Огромным подспорьем в преподавании «редких» языков в этой ситуации служат, конечно, цифровые технологии, позволяющие сочетать на уроке иностранного языка традиционные материалы и новые дидактические возможности. В интернет-пространстве каждый преподаватель легко найдет подходящий для конкретного урока текст, блог, иллюстрацию, фильм, рекламный или обучающий ролик [2, с. 79]. Множество креативных находок, в том числе, визуальных, представлено, например, в подборках на сайтах *Pinterest, Mac.pl* (*MULTI-TALK Conversation Cards*), *Epodreczniki.pl* и др.

В первую очередь подобные ресурсы предназначены для изучающих английский язык, но интернет – это не только «склад» нужных и не очень материалов! Пользуясь специальными несложными программами и приложениями, в том числе, бесплатными, любой желающий может подготовить материал практически на любую тему и на любом языке самостоятельно. К таким приложениям-инструментам относится, в частности, *PiZap* (*PiZapPro*), позволяющий выбрать и «кадрировать» фотографию, включить ее в подготовленный диалог, снабдить этот диалог «облачками» (заполненными текстом или пустыми); при помощи *Comicmaster* можно выбрать шаблон для комикса или создать собственный;

благодаря популярному *Quizlet* студент может, например, составлять тематические списки слов с переводом или без него, подписывать картинки, а преподаватель составлять тесты. Приложение *Tagul* пригодится для повторения лексики – оно позволяет создавать модные *теги*. Тесты и разноплановые упражнения (множественный выбор, заполнение пропусков, подбор парных слов по картинкам и т.д.) можно подготовить и на базе платформы *LearningApps.org* с интерфейсом на 20 языках, в том числе, на польском. Здесь есть также удобный раздел просмотра готовых материалов по разным темам и языковым уровням. Интересные возможности предоставляет программа *QR Online*: в подготовленных и «зашифрованных» преподавателем *QR*-кодах может содержаться различная информация по изучаемой теме (графический файл, интернет-ссылка на нужную статью, аудио или видеозапись с соответствующими заданиями: ответами на вопросы, фразами для перевода и пр.) [5, с. 28]. Студенты охотно откликаются на все новое, и опыт использования этих приложений на разных уровнях был встречен с неподдельным интересом.

Некоторые из перечисленных (*PiZap, QR Online, LearningApp, Quizlet*) и многие другие приложения доступны не только на стационарных компьютерах и ноутбуках, но и на планшетах и смартфонах, о которых следует сказать отдельно. Наши студенты – это так называемые *digital learners*, ученики, которые с рождения живут и общаются в мире цифровых технологий. Согласно некоторым исследованиям, в Польше основным средством контактирования с миром и с близкими людьми для более, чем 90% молодежи, является смартфон, к тому же, 93% из группы молодых людей находятся в режиме онлайн круглосуточно [8, с. 8]. Вряд ли преподаватель сможет заинтересовать таких учеников только текстами и упражнениями из учебника.

Смартфон – это устройство, которое объединяет в себе возможности переносного телефонного аппарата, радио и телеприемника, диктофона, фото и кинокамеры, словаря-переводчика, сканера, атласа, текстового редактора, коммуникатора и массу других функций, способных обеспечить доступ к использования всего того богатства, которое нам предоставляют цифровые технологии. Все или многие из этих возможностей можно использовать при изучении иностранных языков. То есть, смартфон может служить не только своеобразным карманным словарем: подключенный к интернету, он способен предложить широкую гамму дидактических инструментов и коммуникативных возможностей и, тем самым, шанс повысить мотивацию студентов при изучении иностранного языка, в то время

как запрет использовать на занятиях гаджеты, не только противоречит общему направлению современного развития, но и ограничивает возможности преподавателя.

Опуская в данной статье работу с фильмами, стоит привести примеры некоторых простых заданий, базирующихся на использовании метода визуализации и применении смартфона как в аудитории, так и при выполнении домашних заданий. При изучении, например, темы «квартира» можно найти и выбрать для описания предлагаемые на многочисленных риелторских сайтах варианты, для темы «в магазине» пригодятся листовки-каталоги скидок в разных магазинах [2, с.81], для темы «театр, фильм» полезными будут программы телепередач, афиши и трейлеры фильмов, к теме «город» подойдут карты, список и фотографии достопримечательностей, к теме «медицина» рекламные ролики и т. д. Задания при этом могут быть самыми разнообразными: угадать, в каком городе находится та или иная достопримечательность, сравнить средние цены в варшавских и московских магазинах, назвать симптомы заболевания, упомянутые в рекламе, определить тематику фильма по фото на афише, найти фотографию наиболее подходящего места для отдыха и объяснить свой выбор (или выступить в роли турагента), выбрать и «заказать» блюдо из ресторанного меню и т. д.

Иллюстративный материал может служить опорой и для грамматических заданий, это использование глаголов движения с разными приставками при поиске городского объекта на карте, употребление степеней сравнения при знакомстве с ценами на продукты из магазинных каталогов, повторение видовременных форм глаголов на базе двух или трех фотографий («вчера – сейчас – потом»), заданий на словообразование (например, образовать от названий видов спорта существительные мужского и женского рода, от называний городов существительные со значением их жителей) и пр.

Уже на начальном этапе студентам полезно предложить использовать фотокамеру смартфона: в качестве домашнего задания они могут, например, сфотографировать свой письменный стол (кухню, содержимое платяного шкафа, холодильника и т. п.) и, переслав снимки коллегам, попросить их перечислить предметы, сравнить их местонахождение, задать вопросы или ответить на них Кроме повторения лексики, это тренировка форм «*jest – nie ma*», «*mam – nie mam*», («*есть – нет*», «*имею – не имею*») употребления предлогов места, падежных форм). Даже во время перерыва между занятиями студенты могут сделать снимок одного из объектов в своем учебном заведении, чтобы остальные описали, где он находится (попробуйте,

это беспроигрышный вариант для речевой стимуляции, устраняющий языковой барьер и создающий к тому же непринужденную обстановку на уроке!). На более продвинутых этапах для описания внешнего вида или эмоций, для подбора названий к снимкам можно использовать фотографии членов семьи, друзей, забавные снимки домашних животных, пейзажи, уличные сценки и т. д.

Очень помогает разнообразить письменные домашние задания приложение *Canva.com*. Здесь можно найти тысячи готовых фотографий, рисунков и иконок, а также шаблоны и креатор инфографики. Конечно, преподаватель может просто предложить написать текст своей визитной карточки, открытки, поздравления, приглашения или резюме. Но использование этого приложения (бесплатного!) позволяет профессионально оформить текст (на разных языках), распечатать его при необходимости, а потом сравнить в аудитории разные варианты, выбрать из них лучший.

Задания подобного типа, модифицирующие традиционную методику, показывают, что изучение языка тесно связано с окружающей реальностью, что это не только и не столько скучное заучивание изолированных лексико-грамматических структур, а живой и интересный процесс. Введение в этот процесс элементов новых технологий и, в частности, визуализация дидактического материала, несомненно, повышает мотивацию учащихся, позволяя максимально использовать их интеллектуальный, познавательный и коммуникативный потенциал. Важно, однако, заинтересовать студентов не самими средствами, не количеством находок и «придумок», а информацией, получаемой посредством этих инструментов. Использование цифровой среды должно помочь преподавателю подобрать, классифицировать и донести до ученика нужную информацию с учетом той коммуникативной роли, которую играют текст, звук, жест и образ. Но только от преподавателя, от его способности помочь ученикам самим овладевать необходимым объемом знаний, мотивировать их к саморазвитию зависит успех каждого урока и эффективность учебного процесса в целом.

Список литературы

1. Мочалова Т.С. Грамматика в учебнике и на уроке // Сборник научных статей XXII Международной конференции "Россия и Запад: диалог культур". М.: Центр по изучению взаимодействия культур, 2020. С. 327-336.
2. Мочалова Т.С. Учебник и интернет – конкуренты или союзники? // Язык. Культура. Общество. Актуальные проблемы, методы исследования и проблемы преподавания. Сборник статей Москва Квант Медиа 2019. С. 77-86.
3. Bielinis L., Kurkowski C., Maciejewska M. Tubylec tubylcowi nierówny. Problemy Wczesnej Edukacji 2018, 41(2). S. 117-125.
4. Borczyk E. Wykorzystanie praw pamięci (w tym mapy myśli) w nauczaniu języków obcych JOwS №1, 2020. S. 57-65.
5. Gruza D., Pabiańczyk A. Język polski 2.0. Zastosowanie nowoczesnych technologii w nauczaniu języka polskiego. Warszawa 2016. S. 28-29.
6. Iluk J. Jak (de)motywujemy uczniów na lekcjach języka obcego? JOwS №4, 2013, S. 67-75.
7. Kwapisz-Osadnik K. Wizualizacja zjawisk gramatycznych jako propozycja dydaktyczna wspierająca naukę języka obcego (na przykładzie języka francuskiego i włoskiego). JOwS №1, 2017. S. 44-52.
8. Zespól autorów. Smartfon jako osobiste narzędzie edukacyjne ucznia. Studium Analiza i rekomendacje ekspertów Sieci Edukacji Cyfrowej KOMET@. Analizy i rekomendacje, Warszawa, 2018.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796

Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека

Пагиев Владимир Бутузович
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры, Филиал Ставропольского государственного педагогического института, РФ, г. Ессентуки
vbpagiev_sgpi@mail.ru

Скоробогатова Алёна Андреевна
студент психолого-педагогического факультета, Филиал Ставропольского государственного педагогического института, РФ, г. Ессентуки
askorobogatova123123@mail.ru

Formation of personality-significant properties and qualities through the improvement of physical abilities of a person

Pagiev Vladimir Butuzovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute of Russia, Essentuki

Skorobogatova Alyona Andreevna
student of the Psychological and Pedagogical Faculty, Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute of Russia, Essentuki

Аннотация. В приведенной статье излагается информация о формировании личностно-значимых свойств и качеств совершенствования физических способностей человека. Под физической культурой человека понимается совокупность человеческих свойств, которые развиваются в процессе физических упражнений и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познает себя, других людей и окружающий мир. Он активно развивает инициативу, самостоятельность и творческие способности, формирует собственное мировоззрение и образ мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к поступкам других людей и своим поступкам. Все эти положительные свойства, приобретенные в результате физических нагрузок, характеризуют человека не только как физически культурного человека, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, воспитание, труд, обучение.

Abstract The article presents information about the formation of personality-significant properties and qualities of improving a person's physical abilities. The physical culture of a person is understood as a set of human properties that develop in the process of physical exercises and are expressed in the active desire of a person to comprehensively and harmoniously improve his physical nature(physicality), to lead a healthy lifestyle. By engaging in physical culture, a person learns about himself, other people and the world around him. He actively develops initiative, independence and creative abilities, forms his own worldview and way of thinking, individual character traits, a critical attitude to the actions of other people and his actions. All these positive properties acquired as a result of physical exertion characterize a person not only as a physically cultured person, but also as an integral personality, comprehensively and harmoniously developed, reflecting a high level of general human culture.

Keywords: physical culture, sport, education, work, training.

В истории человеческого общества физическое воспитание возникло в ранний период. Осознав эффект физических упражнений, влияние предварительной физической подготовки на трудовой процесс, люди стали готовиться к реальным действиям в трудовой практике. Действия, на основе которых возникли физические упражнения, стали воздействовать не на предмет труда, а на человека. Однако ни один вид человеческой деятельности не передается по наследству. Эффективность процесса освоения трудовых действий зависит от уровня духовного развития человека.

Передача и использование имеющегося опыта основывается на механизмах социальных отношений. Для сохранения полученных знаний и умений, для их совершенствования возник целенаправленный процесс обучения и воспитания. Именно преднамеренное воздействие на личность продуманными средствами с целью формирования ее поведения в соответствии с потребностями семьи и общества привело к возникновению воспитания, в том числе физического воспитания. Принцип деятельностного подхода к формированию личности побуждает к поиску видов деятельности, комплексно влияющих на развитие личности. Физическая культура и спорт в настоящее время приобрели большое социальное значение, являясь не только эффективным средством физического развития человека, укрепления его здоровья, разумной сферой досуга, но, несомненно, влияя на развитие личностных качеств, структуру нравственных и интеллектуальных характеристик. Цель физического воспитания - воспитать здоровую, творчески развитую личность. Следовательно, в рамках предмета одновременно решаются оздоровительные, воспитательные и воспитательные задачи. Сочетание развития физических качеств и совершенствования эмоционально-волевой сферы - важнейшее условие физического воспитания.

Развивающиеся качества формируют целостную личность. Развитие физических качеств имеет большое значение для всего человечества. Для здорового человека открыт весь мир, у него большие перспективы для любой деятельности и он может позволить ему использовать свои навыки и способности во многих сферах работы - разнообразить любой рабочий процесс, присоединиться к любому коллективу и справиться с большим объемом непомерных работа, как известно, на предприятиях всегда огромные горы непомерной работы, и чтобы с ней справиться, нужно приложить много сил, нервов и знаний. Уделять внимания физической форме сейчас поможет вам в будущем, поэтому стоит обратить на это внимание.

Здоровое население – успешная, процветающая страна. Это залог успеха. Это величайшая ценность – здоровье, на нем все построено. На основе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма можно достичь высокого уровня развития физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. Уроки физкультуры для школьников имеют большое значение, ведь то, как они помогают отвлечься от умственной деятельности, расслабиться, отвлечься от стрессовых ситуаций, которых много в нашей жизни, и все это так или иначе негативно сказывается на здоровье человека. Ведь если посмотреть статистику заболеваний, то со временем можно увидеть, что все больше и больше людей заболевают заболеваниями, которые ранее были присущи только пожилому возрасту. Что является причиной этого? И в первую очередь тем, что многие просто игнорируют любую деятельность, связанную с физическими нагрузками, пренебрегают здоровым образом жизни, руководствуясь, возможно, тем, что на это уходит много времени и денег [1].

Действительно, это так, но есть большое «но». Все это только на пользу человеку. Улучшает физическое состояние и способствует долголетию. В заключение отметим, что физические упражнения, любая деятельность являются основным средством формирования и развития потребностей, интересов и возможностей студентов. Поэтому в систему высшего образования входит такая физическая программа, как физическая культура и спорт. Он благоприятно сказывается на общем состоянии человека, способствует нормальному развитию всего организма, дает преимущества в той или иной деятельности, ведь здоровый человек может намного больше, чем больной, поэтому стоит уделить большое внимание спорт, поскольку именно тогда он позволяет приобрести большое количество положительных качеств, которые ценятся во все времена.

Чтобы понять роль и значение физиологической культуры, необходимо рассмотреть факторы ее возникновения в недрах первобытного общества. Они тесно связаны с несоответствиями воспитания, которые лежат в последующем. Одним из главных критериев успешного формирования общества на любом этапе его существования является процесс передачи накопленного опыта из поколения в поколение. Если этого не произойдет, новые поколения будут вынуждены воссоздавать и воссоздавать лук и стрелы.

Однако этот опыт никоим образом не передается биологическим путем. Следовательно, население Земли преднамеренно пришло в помощь другим сверхбиологическим машинам социальной наследственности. Воспитание стало такой адаптацией. На самых начальных этапах человеческого существования возникают средства, методы и приемы, при поддержке которых опыт прошлых поколений, например, по совершенствованию орудий труда, преодолению сил природы, подчинению своей воле человека и т. д. передавалась подрастающим поколениям. Эти средства, методы и формы лежат в основе происхождения организованных форм обучения и преподавания. На ранних этапах становления человеческого сообщества такое воспитание было в основном физическим, и физические упражнения стали его основным средством [1].

Зарождение и внедрение физических упражнений. Происхождение способствовало увеличению отдачи труда и военной активности и, следовательно, было главной причиной выживания и формирования первобытного человека. Поэтому вопрос о происхождении физических упражнений считается важным для понимания их роли и значения в жизни каждого человека в отдельности и общества в целом. Неслучайно он постоянно привлекал интерес большинства специалистов: учителей, социологов, политиков и т. д., получая суровый философский смысл. В то же время практически все философы-эксперты и создатели международных трудов по истории физической культуры, придерживаясь идеалистических позиций, пришли к выводу, что несоответствие в возникновении телесных процедур можно рассматривать на основе 3 гипотез: из теории игры, теории избыточной энергии и теории магии [2].

Некоторые считают, что основным фактором возникновения физических упражнений и движущей силой формирования физиологической культуры является инстинкт упражнений, данный человеку от природы, или рвение к игре в детстве. По их мнению, физическое воспитание – явление чисто биологическое, никоим образом не связанное с потребностями людей. Другие считают присущее человеку рвение к

борьбе, соперничеству с другими людьми главной предпосылкой возникновения упражнений. Третьи связывают появление физических упражнений с религией, с традициями выполнения различных двигательных действий при выполнении культовых и религиозных обычаев и т. д. Физическая культура имеет четыре основных формы:

–физическая подготовка и физическое воспитание

–реабилитация и восстановление здоровья;

–отдых (физические упражнения с целью отдыха);

–достижения в области спорта.

Сегодня слово культура означает определенные черты личности, формы человеческого поведения или формы социальной, или иной деятельности. С одной стороны, это материальный и духовный процесс деятельности человека, а с другой – результаты этой деятельности. В основе такого процесса, конечно же, лежит развитие физических и интеллектуальных способностей человека [].

Физическая культура – это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развивалась вместе с общечеловеческой культурой человека и поэтому является ее неотъемлемой частью. Уровень культуры каждого человека проявляется в его умении распределять и рационально использовать свободное время. Важно очень правильно распределить свое время, ведь от этого зависит не только успех в делах, но и само здоровье человека. В процессе формирования собственного вида человек во многом стал тем, чем он является, благодаря тому, что он не пошел, в отличие от других животных, по пути лишь пассивной адаптации к условиям существования. На этом этапе собственного становления человек начал активно изолировать себя от влияния окружающей его среды, а затем подстраивать ее под собственные нужды. До определенного времени это сыграло положительную роль. Но в наше время накопление всех имеющихся данных свидетельствует о деструктивности этого метода зависимости. Дело в том, что, создавая за счет собственного разума лучшую среду для своего существования за счет улучшения удобства, лекарств, домашней химии и т. д., человек равномерно накапливает потенциал дегенерации в своем собственном генофонде. Есть данные, что из всех мутаций, которые в настоящее время сопровождаются эволюционным формированием человека как био. видов только 13% идут со знаком плюс, а остальные 87% – со знаком минус. [3]

Кроме того, очень сильное разрушительное воздействие на организм человека дает резкое снижение двигательной активности, вызванное комфортностью условий проживания и другими научно-техническими последствиями. революция. Дело в том,

что человеческий организм природой запрограммирован на длительную и активную двигательную энергию. Поэтому в течение нескольких 1000 лет человек был вынужден собирать все свои силы для выживания и для того, чтобы обеспечить себя самым необходимым. Еще в прошлом веке 95% валового продукта, производимого населением мира, было извлечено из мышечной энергии и только 5% – за счет механизации и автоматизации трудовых действий. В настоящее время эти цифры уже поменяны местами. В результате естественная потребность в движении полностью не удовлетворяется. А это, в свою очередь, приводит к дефектам его многофункциональных систем, в первую очередь сердечно-сосудистой системы, а также к публикации и распространению ранее неизвестных заболеваний. Человек улучшает комфорт своего существования, а значит, роет для себя глубокую экологическую яму, которая потенциально может стать могилой для человечества. Но ситуация еще больше осложняется тем фактом, что возможности предотвращения его инволюции в менее совершенное существо в среде существования, искусственно созданной человеком, чрезвычайно ограничены. И здесь бессильны все научно-технические достижения человека. Скорее, они могут даже усугубить ситуацию.

Жизнь показала, что даже самые известные достижения нашей современной медицины не способны кардинально изменить процесс физической деградации человека. В лучшем случае они могут только замедлить его. На этом довольно мрачном фоне есть только одно обнадеживающее событие, способное предотвратить катастрофу. Наверное, целенаправленное и интенсивное внедрение физической культуры означает удовлетворение естественной потребности человеческого организма в подвижной деятельности. Место и роль физической культуры напрямую связаны с понятиями: общественное сознание, менталитет общества, моральные нормы, художественные взгляды и предпочтения, религиозные убеждения, наука и искусство, поскольку эти понятия образуют социокультурные факторы. В свою очередь, эти факторы определяют направление движения в развитии физической культуры, придают ему целесообразность и наполняют духовностью.

Только взгляд на физическую культуру с точки зрения духовности, рассматривая физическое как личное, может способствовать реальному участию человека в его развитии. Ведь физическая культура - это та же общая культура с наличием в ней духовной стороны, но особым образом реализуемая через сознательную двигательную активность человека с учетом морфофункционально-психологических особенностей его развития. Физическую культуру следует рассматривать как социокультурное пространство, в котором через систему телесно-

ориентированных практик становится возможным понять будущее человека, выяснить, куда он движется в своем развитии и что является высшим идеалом или целью. точка улучшения для него.

Хотя недостаточно просто делать выводы или рассуждать, нужно уметь воплощать их в жизнь, добиваться поставленных целей, преодолевая всевозможные препятствия, встречающиеся на пути. А это, в свою очередь, достигается только при правильной физкультуре. Таким образом, в мире наблюдается тенденция к повышению роли физической культуры в обществе, которая в свою очередь проявляется [3]:

–в поддержку развития физической культуры государством;

–в использовании физических упражнений для укрепления здоровья и профилактики;

–в организации досуга;

–в сфере спортивного вещания и самого телевидения в роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственные, эстетические и другие типы человеческих культур. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативу, терпимость и т. Д. творчество, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным действиям. Положительные свойства, приобретенные человеком в результате физических нагрузок, формируют его как целостную личность с высоким уровнем общей культуры [3].

Всесторонне развитая личность быстро адаптируется к самым разным условиям жизни. Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт выступают мощным средством социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Поэтому физическая культура и спорт - важнейшее условие разностороннего развития личности.

Список литературы

1. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами

физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. - 2014. - №1 (16). - С. 37-40.
2. Германов Г.Н. Физическая культура школьников: учебник для школьников и абитуриентов при подготовке к экзамену по предмету «Физическая культура» // Г.Н. Германов; М.М. Кубланов, М.Е.Злобин. - 2008. - 333 с.
3. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. - М .: Советский спорт, 2005. - 255 с.
4. Одинцева И.Б. Аэробика и фитнес. Современные техники: аэробика, шейпинг, растяжка, калланетика: рекомендации специалистов. - М .: ЭКСМО, 2003. - 157 с.

УДК159.9.075

Аттенционные характеристики спортсменов высокого класса, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой

Рябцев Сергей Михайлович
доктор биол. наук, доцент, профессор кафедры «Физвоспитание и спорт»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», РФ, г. Севастополь
ounce2014@gmail.com

Корепанов Алексей Львович
доктор мед. наук, доцент, профессор кафедры «Психология» ФГАОУ ВО
«Севастопольский государственный университет», РФ, г. Севастополь
akorepanov2006@rambler.ru

Кажарская Ольга Николаевна
кандидат психол. наук, доцент, доцент кафедры «Психология», ФГАОУ ВО
«Севастопольский государственный университет», РФ, г. Севастополь
sevkon@mail.ru

Кондрашихина Оксана Александровна
кандидат психол. наук, доцент, доцент кафедры «Психология ФГАОУ ВО
«Севастопольский государственный университет», РФ, г. Севастополь
okskon66@mail.ru

Жмурова Татьяна Анатольевна,
кандидат биол.наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», РФ, г. Севастополь
yahont17@mail.ru

Attenuation characteristics of high-class athletes involved in bullet and clay pigeon shooting

Ryabtsev Sergey Mikhaylovich
Doctor of biological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of «Physical education and sports» FSAEI HE "Sevastopol State University", RF, Sevastopol

Korepanov Alexey Lvovi
Doctor med.Sciences , Associate Professor, Professor of the Department of "Psychology" FSAEI HE "Sevastopol State University", RF, Sevastopol

KazharskayaOlgaNikolaevna
Candidate of Psychological Sciences, Docent, Associate Professor of the Department of Psychology, Sevastopol State University, RF, Sevastopol

Kondrasikhina Oksana Aleksandrovna
Candidate of Psychological Sciences, Docent, Associate Professor of the Department of Psychology, Sevastopol State University, RF, Sevastopol

Zhmurova Tatyana Anatolyevna
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of "physical education and sports", FSAEI HE "Sevastopol State University", RF, Sevastopol

Аннотация. Статья посвящена изучению основных свойств внимания: концентрации, устойчивости, объёма, распределения, переключаемости, избирательности у спортсменов высокого класса, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой. Дополнительно описаны результаты тестирования на помехоустойчивость спортсменов как важного предиктора способности сопротивляться воздействию фоновых признаков (помех) при восприятии какого-либо объекта, что особенно актуально в спортивных соревнованиях стрелков. Результаты эмпирического исследования определили ряд проблем в группе испытуемых и показали значительное количество спортсменов, которые нуждаются в коррекции концентрации, избирательности, распределения и переключаемости внимания.

Ключевые слова: спортсмен, пулевая и стендовая стрельба, аттенционные характеристики, внимание, концентрация, переключаемость, избирательность, объем, помехоустойчивость.

Abstract. The article is devoted to the study of the main properties of attention: concentration, stability, volume, distribution, switchability, selectivity among high-class athletes involved in bullet and trap shooting. Additionally, the results of testing for noise immunity of athletes are described as an important predictor of the ability to resist the effects of background signs of interference when perceiving an object, which is especially important in sports competitions for shooters. The results of the empirical study identified a number of problems in the group of subjects and showed a significant number of athletes who need to correct concentration, selectivity, distribution and switchability of attention.

Keywords: athlete, bullet and trap shooting, attenuation characteristics, attention, concentration, switchability, selectivity, volume, noise immunity.

Актуальность темы изучения внимания обусловлена тем, что оно обеспечивает особое состояние сознания, необходимое для успешности выполнения, скорости и точности решения задачи в любом виде деятельности человека. В настоящее время в научной литературе активно изучается вопрос проявления и активизации аттенционных характеристик внимания, таких как: концентрация, устойчивость, объём, распределение, переключаемость, избирательность у спортсменов высокого класса в подготовке стрелков в пулевой и стендовой стрельбы и участия к соревнованиям разного уровня [1; 4; 5; 8; 9].

Большое значение в подготовке спортсменов-стрелков приобретает проблема помехоустойчивости как свойства личности, дающее возможность сосредоточения на объекте и максимально качественного выполнения выстрела [8].

Предметом дискуссии в научном мире становится подготовка спортсменов с использованием современных психофизиологических и психолого-педагогических методов тренировки. Тренеры, спортивные психологи указывают на необходимость создания комплексных эффективных диагностических и тренирующих программ, направленных на научное изучение и развитие аттенционных характеристик у спортсменов [2; 3].

В контексте данной задачи было проведено диагностическое исследование, направленное на изучение основных свойств внимания у спортсменов высокого класса, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой – членов сборных команд Крыма в количестве 27 человек. В группу испытуемых вошли спортсмены мужского и женского пола в возрасте от 17до 38 лет.

Для определения основных свойств внимания испытуемых был подобран и применён комплекс методик, позволяющий изучить все основные свойства внимания: методика «Корректурная проба Б. Бурдона», направленная на изучение концентрации и устойчивости – способности к интенсивному сосредоточению внимания на одном объекте; методика «Таблицы Шульте»– изучение объёма внимания (количество объектов, которое человек может охватить с достаточной ясностью одновременно); методика «Таблицы Шульте-Горбова» – изучение способности распределения внимания (способность человека направлять и сосредотачивать внимание на нескольких независимых переменных одновременно) и его переключаемости (сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой), проба Х.Мюнстреберга, диагностирующая избирательность внимания – способность спортсмена сделать выбор из множества сигналов только некоторых из них. Изучение помехоустойчивости и способности распределения

внимания (методика «Таблицы Шульте-Горбова» осуществлялось с помощью компьютерной программы «НС-Психотест».

Комплекс компьютерный «НС-Психотест» предназначен для комплексной оценки психофизиологических и психологических свойств и функций организма людей по результатам выполнения тестовых заданий и на основе анализа параметров записанных электрофизиологических сигналов (зарегистрирован на территории Российской Федерации (РУ №ФСР 2009/04662).

Помехоустойчивость изучалась как способность сопротивляться воздействию фоновых признаков (помех) при восприятии какого-либо объекта. Дополнительно для изучения мнения спортсменов относительно значения внимания при осуществлении подготовки было проведено анкетирование, которое включало открытые и закрытые вопросы.

Данные анкеты показали, что спортсмены при выполнении упражнений по пулевой стрельбе активизируют такие свойства внимания: концентрация – 85,0%, устойчивость – 81,0%, объем – 25,8%, распределение – 25,8%. Максимум свойств произвольного внимания стрелок актуализирует при прицеливании – так ответило на данный вопрос 85,2% респондентов, при подготовке к стрельбе – 59,3% испытуемых. Обследуемые спортсмены рефлексируют следующие помехи во время выполнения спортивной стрельбы, которые могут привести к снижению внимательности: психофизиологические факторы называет 74,0% опрошенных, эмоциональные и психологические – по 59,3% опрошенных, природные (внешние факторы) указывает 15,0% опрошенных спортсменов. Считает, что произвольность внимания следует тренировать, 84,0% опрошенных, затрудняется с ответом 12,0%, отрицают необходимость тренировки внимания 1 человек (3,7%).

Результаты диагностики аттенционных характеристик спортсменов (средние значения и стандартное отклонение по выборке) представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты диагностики аттенционных характеристик спортсменов занимающихся пулевой и стендовой стрельбой (M и σ)

Методики	Показатель	M	σ
Проба Мюнстерберга	Время выполнения(в сек.)	119,09	52,92
	Количество ошибок	3,17	2,73
	Балл	10,65	5,43
Корректурная проба	Объем (количество просмотренныхзнаков)	1082,13	190,46
	Концентрация (количество	10,57	6,93
Таблицы Шульте	Темп психомоторных реакций (в сек.)	32,83	7,39
	Психическая устойчивость	1,01	0,13
Таблицы Шульте-Горбова	Объем (в сек.)	45,690	11,00
	Распределение (в сек.)	220,09	116,32
	Переключаемость (в сек.)	128,71	100,25

По таблице 1 видно, что при достаточно высоких показателях по группе (испытуемых) по объёму внимания (1070,6 при норме от 850), уровень концентрации внимания весьма низкий (в среднем по группе за 5 минут работы испытуемые допускали 21,375 ошибок; в рамках данного исследования были взяты за основу следующие нормативы: при 5 и менее ошибок уровень концентрации внимания оценивался как высокий [7], при количестве ошибок от 6 до 15 - как достаточный [6]). Наименьший показатель объема внимания по выборке испытуемых– 720, максимальный – 1600. Минимальное количество ошибок за 5 минут работы – 2, максимальное – 46. По таблице 1 можно предположить превалирование установки на скорость по сравнению с установкой на точность у обследованных спортсменов. Возможно, актуализация соревновательной мотивации, спонтанно возникшая в рамках диагностического обследования, привела к низким групповым показателям по концентрации внимания при высоких показателях скорости работы (повышение скорости за счет снижения точности).

Уровни концентрации и объема внимания спортсменов в соотнесении с процентным распределением по выборке приведены в таблице 2.

Таблица 2. Обобщенные результаты по изучению концентрации и объёма внимания у спортсменов занимающихся пулевой и стендовой стрельбой (методика «Корректурная проба Б. Бурдона»)

Уровень	Концентрация внимания (в %)	Объём внимания (в %)
Низкий и очень низкий	51,9	14,8
Средний (достаточный)	37,1	85,2
Высокий	11,0	0,0

Данные в таблице 2 указывают, что имеется серьезная проблема в обследованной выборке, связанная с довольно низкими показателями по концентрации внимания. Преобладает низкий уровень, он выявлен у 51,9% спортсменов. То есть способность к сосредоточению внимания в обследуемой выборке нуждается развитию и коррекции.

Данные диагностики методике «Таблицы Шульте» показали, что среднегрупповые результаты скорости работы по выборке соответствуют нормативным значениям (для молодых людей – до 50 с). Однако выявлены 6 человек, у которых средняя скорость работы по 5 таблицам превысила 50 секунд, что говорит о замедленном темпе психомоторных реакций, что может быть вызвано целым рядом нейропсихологических, неврологических, соматических причин и мотивационных факторов. Самый низкий результат по коэффициенту психической устойчивости равнялся 1,8 и был выявлен у одного испытуемого. Уровни эффективности работы и психической устойчивости (выносливости) спортсменов в соотнесении с процентным распределением по выборке приведены в таблице 3. **Эффективность работы** (темп психомоторных реакций) вычислась по формуле: $\mathbf{ЭР = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5}$, где $\mathbf{T_i}$ – время работы с i-той таблицей. Принималось во внимание, что нормативом по скорости выполнения для здоровых молодых людей является время от 30 до 50 секунд на одну таблицу. **Психическая устойчивость** (выносливость) вычислялась по формуле: $\mathbf{ПУ= T_4 / ЭР}$. Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости.

Таблица 3. Процентное распределение уровней эффективности работы и психической устойчивости спортсменов занимающихся пулевой и стендовой стрельбой (методика «Таблицы Шульте»)

Уровень	Темп психомоторных реакции, %	Психическая устойчивость, %
Сниженный	21,0	16,0
Достаточный	79,0	84,0

Можно говорить о повышенной утомляемости, истощаемости уровня активного внимания у 16,0% спортсменов (в основном незначительное снижение, только у одного испытуемого данный показатель весьма выражен и равен 1,8). У 21,0 % спортсменов снижен темп психомоторных реакций, также в основном незначительно (наиболее плохой результат – 62 секунды, среднеарифметическое время работы по 5 таблицам).

Полученные по методике «Шульте-Горбова» результаты указывают, что способность направлять и сосредотачивать внимание на нескольких независимых переменных одновременно (объём внимания) на уровнях среднем и выше среднего определена у 45,4% от общей выборки испытуемых, на уровне ниже среднего находятся 18,2 %, также 18,2% находятся на низком уровне по данному показателю.

Распределять внимание могут хорошо 22,7% испытуемых (уровни: выше среднего и высокий), на среднем уровне по данному показателю находятся 31,8% и на ниже среднего 9,0% и низком 31,8% соответственно.

Переключаемость внимания на уровне выше среднего определена у шести спортсменов (27,3%) и у 1 на высоком уровне, что соответствует 3,7%. Средний уровень показали 31,8 % обследуемых. Требует развития и коррекции 36,9 % от общего числа испытуемых (у них выявлен низкий и ниже среднего уровни проявления способности сознательного и осмысленного перемещения внимания с одного объекта на другой).

Обобщенные результаты по изучению аттенционных характеристик, спортсменов-стрелков, полученных по методике «Шульте-Горбова», приведены в таблице 4.

Таблица 4. Обобщённые результаты по аттенционным характеристикам у спортсменов (методика Шульте-Горбова)

Уровень	Объем %	Распределение, %	Переключаемость, %
Низкий	36,4	31,8	27,3
Ниже среднего	18,2	9,0	9,0
Средний	31,8	31,8	31,8
Выше среднего	13,6	18,2	27,3
Высокий	0,0	4,5	4,5

Данные по пробе Х. Мюнстерберга показали, что преобладающим по выборке является средний уровень избирательности внимания (57,7%), однако есть и испытуемые, продемонстрировавшие низкий и очень низкий уровни (26,9%), работающие медленно и при этом совершающие большое количество ошибок. Это говорит о трудности данных спортсменов находить главный объект из фона, недостаточно развитой способности сосредоточиваться на объекте своей активности и противостоять влиянию внешних и внутренних отвлекающих факторов (низкой помехоустойчивости). Что касается помехоустойчивости, то необходимо отметить, что данные, полученные по компьютерной программе «НС-Психотест», свидетельствуют о том, что у 8,7% спортсменов показатели помехоустойчивости находятся на низком уровне, у 33,3 % - на среднем, и у 56,5 % - на высоком.

Обобщение результатов позволяет выделить процент испытуемых по выборке спортсменов, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой, показавших низкие результаты по отдельным аттенционным характеристикам, а именно:

- концентрация внимания – 51,9%,
- объем внимания – 14,8%,
- темп сенсомоторных реакций – 21,%,
- устойчивость внимания – 16%,
- распределение внимания- 31,8%,
- переключаемость – 27,3%,
- избирательность – 26,9%,
- помехоустойчивость – 8,7%.

Для исследования единства проявления отдельных аттенционных характеристик был проведен корреляционный анализ (критерия Спирмена). Однако статистически значимая связь была получена только между уровнями психической устойчивости (выносливости) и эффективностью работы (скорости сенсомоторных реакций) на уровне $p \leq 0,05$ ($r=0,38$ – связь положительная).

Выводы:

1. Диагностическое исследование спортсменов, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой, показало, что на достаточном уровне развития по всем свойствам внимания находятся в среднем 20,0% от общей группы испытуемых.

2. Самый низкий результат получен по концентрации внимания. У значительной группы испытуемых (51,9% от общего количества обследованных спортсменов) данная аттенционная характеристика находится на низком уровне.

3. Требуют развития и коррекции такие свойства внимания, как избирательность, объём, переключение и распределение.

4. Представляется необходимым разработка и внедрение комплексной программы тренинга для спортсменов-стрелков, направленной на развитие всех свойств внимания с учётом психодиагностических результатов исследования. Становится очевидным применение в программе тренинга современных психофизиологических и психолого-педагогических методов спортивной подготовки: психотехник и упражнений, компьютерных тренажерных программ, дыхательной гимнастики с элементами майндфулнесс, идеомоторной тренировки, направленных на развитие основных свойств внимания и его активизации в процессах восприятия, мышления и воображения.

Список литературы

1. Воронин Е.В. Сравнительная характеристика проявления свойств внимания у высококвалифицированных стрелков / Е.В. Воронин // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы II Всерос. заоч. науч.-практич. конф. 10 ноября 2015 г. – Белгород, 2015. – С. 238-243.
2. Гахраманова З.И. Использование идеомоторной тренировки в стрелковом виде спорта / З.И. Гахраманова, С.А. Ахмедова, А.К. Джафарова // Научный вестник академии физической культуры и спорта. – Т.1-1, 2018. – 60-62.
3. Добрачёва Е.Ю. Правильный дыхательный процесс как один из факторов, влияющих на производство выстрела из пистолета / Е.Ю. Добрачёва, Е.И. Васильченко, С.А. Ермоленко, С.С. Клименко // Экстремальная деятельность человека. – №2 (52). – 2019. – С. 21-24
4. Кадуцкая Л.А. Проявление концентрации и переключение внимания у стрелков по движущейся мишени / Л.А. Кадуцкая, А.В. Посохов, Т.А. Миронова, Е.Ю. Домрачёва // Теория и практика физической культуры. – №8.– 2019. – С.87-89.
5. Коробейникова Е.Ю. Психологические особенности внимания у стрелков из лука / Е.Ю. Коробейникова, С.В. Леонов, И.С. Поликанова //Национальный психологический журнал. – №2 (26). – 2017. – С35-45.
6. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология / В.Д.Менделевич. Издательство: МЕД пресс-информ. – 2008, 592 с.

7. Психологическая безопасность : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 «Естественнонаучное образование» (профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности») / Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, Т. В. Маликова, О. В. Шатровой. – Москва : Дрофа, 2008. – 284 с. – ISBN 9785358008656.
8. Савинкина, А.О. Апробация методики диагностики помехоустойчивости спортсменов в условиях системы виртуальной реальности / А.О. Савинкина, Д.К. Корнеев // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 3 (49). – С. 3-7.
9. Савинкина А.О. Экспериментальная оценка эффективности применения психологических методов развития внимания в спорте / Савкина А.О. Сопов В.Ф // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С385-388
10. Тарасенко А.А. Внимание как один из главных компонентов психической надёжности при стрельбе по движущейся мишени у стрелков различных категорий / А.А. Тарасенко // Алея науки. –Т-1– №8 (47). – 2020. – С. 451- 453.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.9.072.43

Взаимосвязь характеристик профессионального выгорания и перфекционизма у студентов

Зацепина Ольга Андреевна
магистр кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), РФ, г. Челябинск
oa.zatsep@gmail.com

Батурина Наталья Владимировна
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии психодиагностики и психологического консультирования, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет) РФ, г. Челябинск
nv.baturina70@mail.ru

The correlation between the characteristics of professional burnout and perfectionism among students

Zatsepina Olga Andreevna
Master's Degree student of Department of General Psychology, Psychological Testingand Counseling, South Ural State University (national research university), Russia, Chelyabinsk

Baturina Natalya Vladimirovna
PhD in Psychology, Associate Professor, of Department of General Psychology Psychological Testingand Counseling, South Ural State University (national research university), Russia, Chelyabinsk

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи показателей профессионального выгорания и перфекционизма у студентов. Было выявлено преобладание высокого уровня выгорания во всей выборке. У студентов со средним уровнем выгорания обнаружена связь деперсонализации со всеми компонентами перфекционизма. В группе с высоким уровнем выгорания были выявлены связи между эмоциональным истощением, редукцией личных достижений и социально предписанным перфекционизмом, а также между редукцией достижений и перфекционизмом, ориентированным на себя. На основе полученных данных обоснована необходимость дальнейшего исследования перфекционизма и феномена профессионального выгорания у студентов, а также разработки превентивных и коррекционных мероприятий, направленных на снижение уровня выгорания и перфекционизма обучающихся.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, перфекционизм, профессиональное образование.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the correlation between the indicators of professional burnout and perfectionism among students. The prevalence of a high level of burnout was revealed in the entire sample. Significant correlations were found between all the components of perfectionism and the indicator of depersonalization in the group with medium burnout levels. In the high burnout group, there were correlations between emotional exhaustion, reduction in personal achievement and socially prescribed perfectionism, as well as between reduction of achievement and self-oriented perfectionism. On the basis of the data obtained, the necessity of further research of perfectionism and the phenomenon of professional burnout in students was substantiated, as well as the development of preventive and corrective measures aimed at reducing the level of burnout and perfectionism of students.

Key words: burnout syndrome, perfectionism, professional education.

Развитие благосостояния общества тесно связано с развитием института образования. В свою очередь, развитие качества образования тесно связано с увеличением академических достижений у обучающихся. Однако сегодня в российских вузах происходит процесс снижения успеваемости студентов и увеличение количества отчислений, что ставит острый вопрос о необходимости введения мероприятий, снижающих данные тенденции [1].

Одним из факторов, влияющих на вовлечённость в обучение и академическую успеваемость, является степень профессионального выгорания у студентов. Профессиональное выгорание, которое в начале изучения рассматривалось только в контексте профессиональной деятельности, стало применяться ко всем сферам жизни человека, в том числе и к обучению в университете. Увеличивающиеся требования к личным качествам обучающегося, приводящие к стрессу, повышению тревожности, проблемам в межличностном взаимодействии, могут приводить к синдрому профессионального выгорания ещё на стадии обучения в вузе [2]. Однако не только внешние факторы могут влиять на развитие данного синдрома. Одним из внутренних факторов, повышающим риск возникновения выгорания, может выступать такая личностная характеристика, как перфекционизм.

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи показателей синдрома профессионального выгорания и компонентов перфекционизма у студентов, получающих профессиональное образование.

Изучение проблемы профессионального выгорания в науке имеет сравнительно недолгую историю (первая публикация появилась в 1974 году), но при этом активно развивающуюся как в зарубежной, так и отечественной психологии. Исследования выгорания как научной категории показали, что существуют разные взгляды на причины возникновения, модели формирования, симптомы, а также способы его коррекции [3]. Теоретической основой данного исследования является

факторная модель выгорания, описанная К. Маслач, где профессиональное выгорание представляет собой совокупность трёх компонентов: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Эмоциональное истощение является базовым индивидуальным компонентом и проявляется в пониженном эмоциональном фоне и чувстве эмоциональной истощённости. Деперсонализация – межличностный компонент выгорания, который проявляется в деформации отношений с другими людьми, выражающейся в преобладании негативных установок и эмоциональных реакций на других людей. Редукция личных достижений – самооценочный компонент, который проявляется в негативной оценке себя, своих достижений и способностей, в ограничении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим людям [4]. Таким образом, профессиональное выгорание – это *совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии), личных достижений и субъектов делового общения* [5].

Однако, сегодня профессиональное выгорание встречается не только у специалистов, но и у студентов [6]. Так, в исследовании С.В. Мальцевой и коллег были установлены специфические факторы возникновения профессионального выгорания у студентов и симптомы его проявления. Среди причин, способствующих появлению и развитию выгорания, авторы называют стремление к хорошей успеваемости, к получению высокой стипендии, организационные и профессиональные стрессы [7]. Повышению стресса может способствовать и такая личностная черта, как перфекционизм.

Перфекционизм – характеристика личности, которая определяет высокие требования к себе и к другим, к своей деятельности и личности в целом. Исследователи отмечают, что перфекционизм может быть как нормальным, так и патологическим. С одной стороны – он помогает добиваться поставленных целей и самосовершенствоваться в изменяющихся условиях, а с другой –слишком высокий стандарт заставляет откладывать на неопределенное время реализацию своих планов, что, в свою очередь, приводит к неудовлетворенности собой и своей жизнью [8]. Для нормального перфекционизма характерно то, что человек может изменять уровень своих притязаний в зависимости от условий деятельности. Но, с другой стороны, при невозможности и чрезвычайной сложности исполнения поставленной задачи перфекционизм может повышать уровень стресса и тревоги. При патологическом перфекционизме человек пытается стремиться к цели, не изменяя уровня притязаний, даже если эта цель может быть объективно недоступной [7].

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 138 студентов 3 курса, обучающихся по различным направлениям подготовки (психология, математика, механика, компьютерные науки) Южно-Уральского государственного университета.

Оценка уровня профессионального выгорания и его компонентов проводилась с помощью *методики "Профессиональное выгорание" К. Маслач и С. Джексона (MBI)* в адаптации Н.Е. Водопьяновой. После обработки данных для последующего анализа были использованы результаты, полученные по трем шкалам: "эмоциональное истощение", "деперсонализация" и "редукция личных достижений", который имеет обратную шкалу [9].

Для изучения перфекционизма, как личностной черты, была использована *Многофакторная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта (MPS)* в адаптации И.И. Грачевой. Методика включает в себя 3 субшкалы: «Перфекционизм, ориентированный на себя» (ПОС), «Перфекционизм, ориентированный на других» (ПОД) и «Социально предписанный перфекционизм» (СПП), а также интегрального показателя уровня перфекционизма.

Высокие баллы по шкалам методики свидетельствуют о чрезвычайно высоких требованиях испытуемого либо к себе (ПОС), либо к другим людям (ПОД), а высокие значения по шкале СПП указывают на то, что человек расценивает требования, которые предъявляют другие к нему, как завышенные и невозможные [10].

Установление взаимосвязей между показателями перфекционизма и синдрома профессионального выгорания осуществлялось с помощью корреляционного анализа по Спирмену.

Результаты исследования и их обсуждение

Эмпирические данные, полученные с помощью методики "Профессиональное выгорание", позволили разделить выборку на три группы. Так, в группу с высоким уровнем профессионального выгорания вошли 48 % участников исследования (66 человек). У 30 % респондентов (42 человека) оказался средний уровень профессионального выгорания, а 22 % респондентов (30 человек) имеют низкий уровень профессионального выгорания. Для определения значимых связей между показателями профессионального выгорания и перфекционизма корреляционный анализ был проведен отдельно в каждой группе.

Так, в группе с низким уровнем профессионального выгорания не было выявлено значимых связей. Такого рода результаты можно объяснить тем, что люди с низким уровнем выгорания в целом могут иметь нормальный перфекционизм,

который не отражается на их ожиданиях от деятельности и не способствует повышению стресса. Это подтверждает предположение о том, что профессиональное выгорание при осуществлении учебной деятельности связано с такой личностной характеристикой, как перфекционизм. Результаты корреляционного анализа в группах с высоким и средним уровнем выгорания представлены на рисунке 1 и 2.

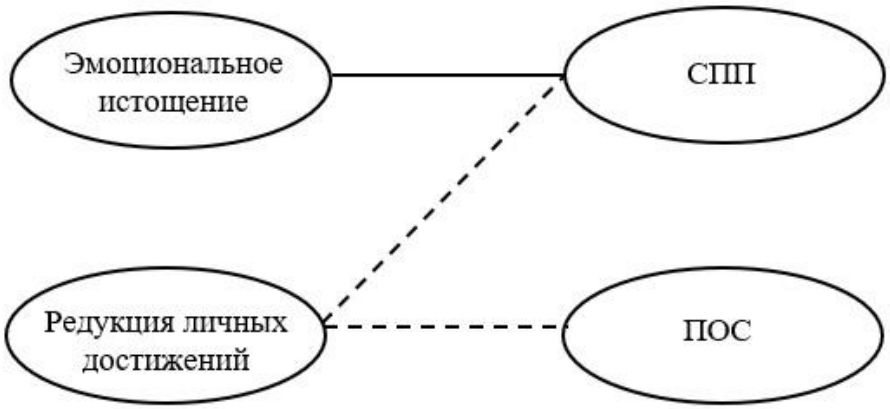

Рисунок 1. Взаимосвязь показателей выгорания и перфекционизма в группе с высоким уровнем выгорания

Условные обозначения: –––– прямой характер взаимосвязей; – – – обратный характер взаимосвязей.

Как видно из рисунка, эмоциональное истощение имеет положительную значимую связь (r=0,311; p<0,05) с социально предписанным перфекционизмом. Такая связь свидетельствует о том, что требования, предъявляемые к студентам, воспринимаются как чрезмерные, что приводят к психическому напряжению. Стоит отметить, что здесь речь идет не только о требованиях со стороны преподавателей, но и ожидании успехов и требований со стороны родителей. Показатель "Редукция личных достижений" имеет две тесные связи с перфекционизмом, ориентированным на себя (r=-0,534; p<0,01) и социально предписанным перфекционизмом (r=-0,421; p<0,01). Обратная корреляция объясняется обратной шкалой этого показателя, т.е. чем меньше балл редукции, тем выше оценивает человек свои достижения. Несмотря на то, респонденты предъявляют к себе высокие требования, стремятся выполнять свои обязанности максимально хорошо, самооценка результатов заниженная.

Результаты корреляционного анализа данных в группе со средним уровнем выгорания представлены на рисунке 2.

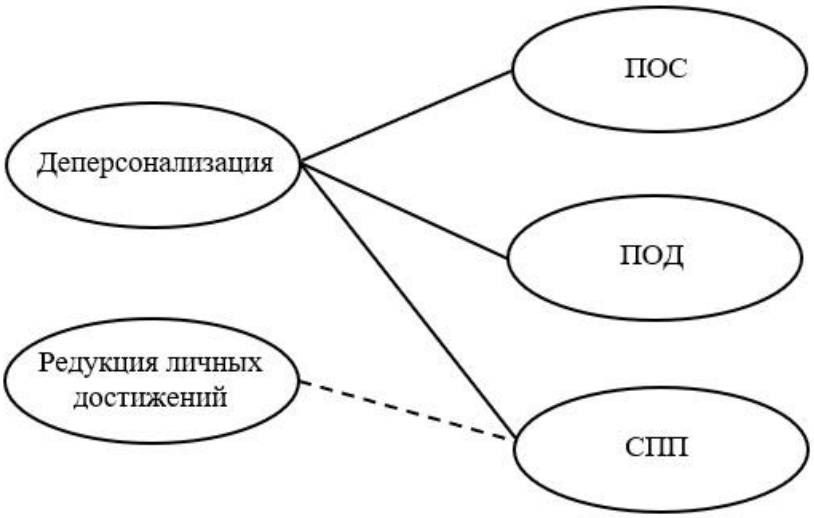

Рисунок 2. Взаимосвязь показателей выгорания и перфекционизма в группе со средним уровнем выгорания

Условные обозначения: –––– прямой характер взаимосвязей; – – – обратный характер взаимосвязей.

Данные, представленные на рисунке 2, указывают, что показатель «деперсонализация» имеет значимую положительную связь с перфекционизмом, ориентированным на себя (r=0,306; p<0,05), на других (r=0,312; p<0,05) и социально предписанным перфекционизмом (r=0,301; p<0,05). Здесь следует отметить, что именно по шкале «деперсонализация» методики «Профессиональное выгорание» были получены высокие значения в данной группе. Таким образом, завышенные требования к другим участникам образовательного процесса ведут к недопониманию, разочарованию и могут провоцировать конфликты. Как следствие этого, человек начинает дистанцироваться и тем самым еще больше усугублять неконструктивную коммуникацию. Так же, как и в группе с высоким уровнем профессионального выгорания, была обнаружена значимая связь показателя «редукция личных достижений» и социально предписанного перфекционизма (r=-0,36; p<0,05). Следует отметить, что данная связь менее тесная, чем в группе с высоким уровнем профессионального выгорания, следовательно, дальнейшее снижение мотивации выполнения деятельности может привести к повышению уровня выгорания.

Выводы:

1. Для обследуемой выборки студентов характерно преобладание высокого уровня профессионального выгорания, который может рассматриваться как индикатор неудовлетворенности выполняемой в процессе учебы деятельности с

точки зрения различных аспектов (эмоционального, межличностного и мотивационного).

2. В группе с низким уровнем выгорания значимых связей с показателями перфекционизма выявлены не были, что может говорить о независимости данных феноменов в этой группе.

3. У студентов со средним уровнем выгорания обнаружена связь деперсонализации со всеми компонентами перфекционизма, что может говорить о важности межличностной коммуникации в студенческой среде.

4. У респондентов с высоким уровнем выгорания отмечается взаимосвязь эмоционального истощения с высокими требованиями, предъявляемыми им обществом. Такого рода связь может говорить о том, что основой профессионального выгорания ещё на стадии обучения могут служить высокие требования, предъявляемые к студенту, которые он не может выполнить. Поэтому можно говорить, что профессиональное выгорание связано не только с внутренними установками студента, но и с его окружением (родителями).

Перспектива исследования в дальнейшем может заключаться в установлении влияния перфекционизма как черты личности на возникновение выгорания у студентов, а также других личностных особенностей, которые препятствуют или, наоборот, способствуют формированию синдрома профессионального выгорания. Так же необходимо выявление причинно-следственных связей, т.к. причины профессионального выгорания у студентов до сих пор не ясны.

Результаты исследования могут быть использованы как основа для формирования коррекционных мероприятий в вузе, снижающих данный феномен. Помимо этого, результаты могут учитываться в индивидуальном процессе психологического консультирования для формирования мишеней коррекционного воздействия.

Список литературы

1. Исаева Е.Р. Поиск прогностических критериев академической успеваемости студентов / Е.Р. Исаева, О.В. Тюсова, А.В. Тишков, А.М. Шапоров, О.В. Павлова, Д.А. Ефимов, Т.Д. Власов // Университетское управление: практика и анализ. – 2017. – Т. 21, № 2. – С. 163 – 175.
2. Walburg, V. Burnout among high school students: A literature review / V. Walburg // Children and Youth Services Review. – 2014. – V. 42. – P. 28 – 33.

3. Матюшкина Е.Я. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников / Е.Я Матюшкина, А.П. Рой, А.А. Рахманина, А.Б. Холмогорова // Современная зарубежная психология. – 2020. – Том 9, № 1. – С. 39 – 49.
4. Кмить К.В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом / К.В. Кмить, Ю.В. Попов // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2013. – № 3. – С. 3 – 10.
5. Ларских М.В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов / М.В. Ларских, Н.Г. Матюхина // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. – 2015. – № 7 (17). URL: http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2370 (дата обращения: 07.07.2021)
6. Неруш Т.Г. Профессиональное выгорание и локус контроля у студентов направления «социальная работа» / Т.Г. Неруш, А.А. Неруш // Материалы научно-практической конференции «Дыльновские чтения: Общество и личность в условиях информационно-цифровых трендов» – Саратов: Саратовский источник, 2019. – С. 356 – 362.
7. Мальцева С.М. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов / С.М. Мальцева, Ж.В. Смирнова, И.Ю. Исаева, Е.С. Назаркина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – № 2 (31). – С. 348 – 350.
8. Коновалова А.В. Перфекционизм и перфекционистская самопрезентация в социальных сетях / А.В. Коновалова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2020. – № 2. – С. 151 – 165.
9. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
10. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – No.006. – Vol.27. – С. 73 – 81

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.07

Адаптационная готовность студентов с ОВЗ и нормативно развивающихся сверстников на 1 курсе обучения (сравнительный контекст)

Шаров Алексей Александрович
канд. психол. наук, доцент кафедры педагогической психологии и психодиагностики, ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», РФ, г. Саратов
sha555da@mail.ru

Хмелькова Ольга Владимировна
Старший преподаватель кафедры коррекционной педагогики ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», РФ, г. Саратов
hmelkova2810@gmail.com

Adaptive readiness of students with disabilities and normatively developing peers in the 1st year of study (comparative context)

Sharov Alexey Alexandrovich
Candidate of Psychological Sciences, associate professor of the department of pedagogical psychologyand psychodiagnostics, Saratov State University, Russia, Saratov

Khmelkova Olga Vladimirovna
Senior lecturer of the department of correctional pedagogy, Saratov State University Russia, Saratov

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного исследования параметров адаптационной готовности студентов с ОВЗ по сравнению с нормативно развивающимися сверстниками. Выявлено, что на первом курсе обучения у студентов с ОВЗ наблюдается более низкий уровень выраженности личностного адаптационного потенциала и адаптационной готовности в целом. Полученные данные свидетельствуют о том, что снижение адаптационной готовности у студентов с ОВЗ обусловлено перекрестом первичных нарушений и вторичных отклонений с течением первого кризисного этапа профессиональной социализации (кризис 1 курса). Результаты исследования могут быть использованы в рамках планирования мероприятий по сопровождению студентов с ОВЗ на первом курсе обучения в инклюзивной образовательной среде.

Ключевые слова: адаптационная готовность, инклюзивное образование, личностный потенциал.

Abstract. The article presents the results of a comparative study of the parameters of adaptive readiness of students with disabilities in comparison with their normatively developing peers. It was revealed that in the first year of study, students with disabilities have a lower level of expression of personal adaptive potential and adaptive readiness in general. The obtained data indicate that the decrease in adaptive readiness of students with disabilities is due to the intersection of primary disorders and secondary deviations during

the first crisis stage of professional socialization (crisis of the 1st year). The results of the study can be used as part of planning activities to support students with disabilities in the first year of study in an inclusive educational environment.

Keywords: adaptive readiness, inclusive education, personal potential.

Работа подготовлена при поддержке РФФИ, проект «Личностное самоопределение и адаптационная готовность студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования» (№20013-00534 А).

Введение

Различные аспекты феномена адаптационной готовности студентов в образовательной организации высшего образования становятся объектом изучения в работах современных авторов. Теоретические и прикладные психолого-педагогические исследования в рассматриваемом контексте позволяют утверждать, что адаптационная готовность рассматривается в рамках двух исследовательских ракурсов: как установка личности в ситуации взаимодействия с социумом и как уровень подготовленности индивида к определенным поведенческим актам в новых условиях. Адаптационная готовность включает в себя разноуровневые структурно-содержательные компоненты, которые характеризуются видоизменяемостью и динамичностью [1,2,3]. В наших предыдущих работах показано, что в настоящее время наблюдается дефицит научных работ, раскрывающих структурно-содержательные характеристики адаптационной готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Под адаптационной готовностью мы понимаем структуру выработанных индивидуально-психологических свойств, качеств, социальных компетенций [4,с. 83].

Таким образом, актуальным исследовательским полем является изучение различных аспектов адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья на разных курсах обучения в рамках инклюзивной образовательной среды.

Выборка и методика исследования

Цель исследования – выявление и описание уровня выраженности некоторых параметров адаптационной готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья по сравнению с нормативно развивающимися сверстниками в условиях инклюзивного образования.

Психодиагностический инструментарий: Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность МЛО – АМ» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин), шкала 4 уровня «Личностный адаптационный потенциал» [5, с. 550]; методика «Адаптационная готовность личности (М.В. Григорьева) [6, с. 75].

Выборка составила 50 респондентов студентов-бакалавров 1 курса очной формы обучения организаций высшего образования г. Саратова (СГУ имени Н.Г. Чернышевского, СГТУ имени Ю.А. Гагарина, СГМУ имени В.И. Разумовского). Подвыборки: 25 – имеющие ограниченные возможности здоровья различной этиологии. 25 – без таковых. Возрастной диапазон от 17 до 20 лет. Средний возраст 18,3 года. 60% женского пола.

Статистические процедуры: сравнение полученных данных с помощью критерия U-Манна-Уитни, вычисление коэффициента корреляции Спирмена. Программа JASP 0.8.2.

Результаты исследования и их обсуждение

Продемонстрируем полученные показатели адаптационной готовности (табл 1.).

Таблица 1. Средние значения параметров адаптационной готовности у студентов 1 курса

Параметры адаптационной готовности	Средние показатели у студентов без ОВЗ	Средние показатели у студентов с ОВЗ
Шкала «Личностный адаптационный потенциал»	33,88	22,07
Общая шкала методики «Адаптационная готовность личности»	37,50	29,68

По интегративной шкале «Личностный адаптационный потенциал» методики «Адаптивность МЛО – АМ» выявлена значимость различий по показателям двух подвыборок (U=6 при p≤0,01). Это значит, что адаптационный потенциал студентов первого курса с нормативным развитием статистически значимо выше, чем у студентов с ограниченными возможностями здоровья.

По интегративной шкале методики «Адаптационная готовность личности» также выявлена значимость различий по показателям двух подвыборок (U=61,5 при p≤0,01). Это значит, что общий уровень выраженности адаптационного потенциала, включающего психофизиологическую, психологическую и социально-психологическую готовность студентов первого курса с нормативным развитием статистически значимо выше, чем у студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Пониженный общий уровень адаптационной готовности, сниженный уровень коммуникативных возможностей и способности регулировать своё взаимодействие в

процессе учебной деятельности у студентов с ограниченными возможностями здоровья можно объяснить следующим образом. Начало обучения в образовательной организации высшего образования, можно рассматривать как первичный кризис в рамках профессиональной социализации. Происходит слом привычного школьного уклада жизни, освоение новой социальной роли студента. Течение этого кризиса осложняется наличием ограничений по состоянию здоровья различной этиологии, что вызывает различные вторичные нарушения: повышенный уровень тревожности, нервно-психическая неустойчивость вследствие неполноценности социальной активности, зависимость от ближайшего окружения, нарушение коммуникации со сверстниками и т.д.

Что касается взаимосвязи полученных показателей, то у студентов с нормативным развитием шкала «Личностный адаптационный потенциал» коррелирует со интегративной шкалой адаптационной готовности на уровне 0,5 при $p \leq 0.01$, а у студентов с ограниченными возможностями здоровья на уровне 0,6 при $p \leq 0.01$. Это значит, что независимо от наличия/отсутствия ограничений по здоровью и жизнедеятельности у студентов-первокурсников способности регулировать своё взаимодействие в процессе адаптации к образовательной среде зависят от психофизиологических, психологических и социально-психологических ресурсов личности.

Заключение

В результате проведенного исследования можно констатировать, что адаптационная готовность студентов с ограниченными возможностями здоровья – это совокупность психофизиологических, психологических и социально-психологических компонентов личности, в совокупности регулирующих взаимодействие в рамках учебно-воспитательного процесса в образовательной среде. Снижение уровня адаптационной готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья на первом курсе может быть обусловлено наложением друг на друга кризиса первого года обучения и наличием первичных и возникающих на их фоне вторичных нарушений в рамках психической деятельности. Кроме того, нельзя не принять во внимание тот факт, что в последнее время трансформировался и сам процесс обучения. Он приобрел смешанный очно-дистанционный формат, вошли в режим различного рода ограничения и запреты, связанные с распространением новой коронавирусной инфекции. Слияние воедино вышеописанных особенностей может обусловливать снижение адаптационных возможностей у студентов с ограниченными возможностями здоровья на первом курсе обучения.

Выявленные особенности можно принимать во внимание в контексте построения программы сопровождения адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзии на современном этапе развития и трансформации образовательной среды.

Список литературы

1. Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества / М.В. Григорьева, А.Р. Вагапова, Л.Е. Тарасова [и др.]; под ред. М.В. Григорьевой. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та. – 2016. – 124 с.
2. Шамионов Р.М. Структура адаптационной готовности личности // Изв. Сарат. унта. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2016. Т. 16, вып. 4. – С. 454– 458.
3. Григорьева М.В. Понятийный аппарат психологии адаптации личности // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2014. Т. 3, вып. 3. – С. 259–263.
4. Хмелькова О.В., Шаров А.А., Суслова О.И. Изучение адаптационной готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья (по материалам пилотажного исследования) // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 9. – С.78-84.
5. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина // Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006. – С. 549-672.
6. Григорьева М.В. Психодиагностическая методика «Адаптационная готовность личности // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 10. – С. 73–75.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 37. 015.3

Значимые для школьников причины тревожности относительно перехода в пятый класс

Иванова Наталья Валентиновна
канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии дошкольного и начального образования, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, РФ, г. Нижний Новгород
ivanova30nv@yandex.ru

Кокорева Наталья Евгеньевна
учитель начальных классов МБОУ «Школа 169», РФ, г. Нижний Новгород
n.kokoreva@yandex.ru

Севастьянова Анастасия Дмитриевна
студент Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина РФ, г. Нижний Новгород
sevastyyanovaad@std.mininuniver.ru

Significant reasons for students ' anxiety about the transition to the fifth grade

Ivanova Natalia Valentinovna
PhD in Psychology, Associate professor at the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University Nizhny Novgorod, Russia

Kokoreva Natalia Evgenievna
primary school teacher MBOU " School 169», Nizhny Novgorod, Russia

Sevastyanova Anastasia Dmitrievna
student Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема школьной тревожности и ее причины на рубеже начальной и средней школы. Раскрыты результаты семантического контент-анализа 243 сочинений «Я будущий пятиклассник» обучающихся разных типов школ. На основе ранжирования выделены наиболее значимые для четвероклассников причины тревожности относительно перехода в пятый класс. Установлено, что в большей степени (I - V ранговые места) причинами тревожности будущих пятиклассников выступают новые педагоги, увеличение нагрузки, изменение состава класса, новое пространство, взаимоотношения со старшеклассниками. Выявлена специфика в значимости причин тревожности относительно предстоящего перехода в пятый класс у четвероклассников из разных типов школ.

Ключевые слова: тревожность, школьная тревожность, причины тревожности, четвероклассник, основная школа.

Abstract. The article presents an analysis of the problem of school anxiety and its causes at the turn of primary and secondary school. The results of semantic content analysis of 243 essays "I am a future fifth grader" of students of different types of schools are disclosed. Based on the ranking, the most significant causes of anxiety for fourth graders regarding the transition to the fifth grade are identified. It is established that to a greater extent (I - V rank places) the causes of anxiety of future fifth graders are new teachers, an increase in workload, a change in the composition of the class, a new space, relationships with high school students. The specificity in the significance of the causes of anxiety about the upcoming transition to the fifth grade in fourth-graders from different types of schools is revealed.

Keywords: anxiety, school anxiety, causes of anxiety, fourth grader, secondary school

Одной из важнейших ценностей в современном мире является здоровье подрастающего поколения, его сохранение и укрепление. Негативное влияние на психическое и соматическое здоровье ребенка оказывают разные факторы, одним из которых выступает повышенная тревожность как проявление эмоционального неблагополучия и дискомфорта. По свидетельству многочисленных психолого-педагогических исследований распространенной разновидностью тревожности у обучающихся является школьная тревожность (А.М. Прихожан, Н.В. Литвиненко, А.К. Бикметова А.В. Микляева, П.В. Румянцева и другие). Для построения и реализации эффективной системы профилактики и нивелирования школьной тревожности необходимо ориентироваться в наиболее значимых ее причинах на различных этапах школьного обучения. Особое внимание следует уделить причинам школьной тревожности детей на рубеже начальной и средней школы для предупреждения трудностей в адаптации к новым образовательным условиям в пятом классе. В большинстве работ причины школьной тревожности трактуются с точки зрения самих исследователей, основанной на теоретическом анализе, наблюдении и тестовых методиках. Целью нашей работы являлось изучение причин школьной тревожности четвероклассников, связанной с переходом на новую образовательную ступень, с позиции самих детей, а также определение наиболее значимых из них.

В современных психолого-педагогических исследованиях школьная тревожность определяется как разновидность (специфический вид) тревожности, выражающаяся в оценке ситуаций, связанных со школьной жизнью, как несущих угрозу, опасных [1; 2; 3]. Психологическим проявлением школьной тревожности, как отмечает А.М. Прихожан, выступают повышенное волнение, беспокойство, ожидание негативного отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителей и одноклассников [1]. Также как и все остальные выделяемые виды тревожности

(самооценочная, межличностная, магическая и другие), школьная тревожность может быть разной степени интенсивности: низкой, оптимальной (нормальной), повышенной, высокой и очень высокой. Исследователями доказано, что высокий уровень школьной тревожности не только дезорганизует учебную деятельность, значительно снижает академическую успеваемость, но и может приводить к трудностям коммуникации, социальной изоляции, а также выступает предиктором развития серьезных тревожных расстройств и соматических заболеваний [1; 4; 5, 6, 7]. Значимость и актуальность своевременного выявления высокой школьной тревожности, ее предупреждения и нивелирования не вызывает сомнений.

По свидетельству современных отечественных психолого-педагогических публикаций самый существенный рост (пик) школьной тревожности приходится на начало обучения в основной (средней) школе при освоении детьми новых образовательных условий. Так, в диссертационном исследовании А.К. Бикметовой установлено, что при поступлении в пятый класс число детей с выраженной общей школьной тревожностью увеличивается в полтора раза [8]. В докторской диссертации Н.В. Литвиненко констатируется, что приблизительно для трети пятиклассников характерен высокий и очень высокий уровень школьной тревожности [9]. Однако следует подчеркнуть, что в ряде работ отмечено усиление школьной тревожности по поводу перехода на новую образовательную ступень уже в четвертом классе [10; 11; 12]. Так, А.М. Первицкая и Н.Ю. Демина утверждают, что «ситуация перехода в среднее звено… захватывает личность еще в конце 4 класса» [10, с. 64].

В целом, анализ психолого-педагогических публикаций позволяет констатировать разнообразие причин школьной тревожности на рубеже начальной и основной школы с точки зрения исследователей:

- нарушения межличностных коммуникаций внутри классного коллектива; фрустрация потребности ребенка в защищенности со стороны педагога [4];
- незнание требований будущих педагогов, опасения неблагоприятных контактов со старшеклассниками [10];
- трудности в освоении школьной программы, существенные учебные нагрузки, завышенные требования со стороны учителей и (или) родителей [13].

В работе Т.Н. Князевой констатируется, что для четвероклассников с высоким уровнем учебно-познавательной мотивации основной причиной школьной тревожности выступает возможная потеря академической успешности в средней школе [11]. Следует отметить отсутствие исследований причин школьной тревожности относительно предстоящего перехода в пятый класс с позиции самих

обучающихся, а также ранжирования значимости для детей этих причин. Данный факт обусловил выбор темы нашей работы.

Исследование проводилось на базе школ города Нижнего Новгорода разного типа: МБОУ «Школа № 169», МАОУ №186 «Авторская академическая школа», МАОУ «Школа № 187 с углублённым изучением отдельных предметов». Всего в исследовании приняли участие 243 четвероклассника из 9 классов (из каждой школы по 3 класса). Включение в выборку учащихся из разных типов школ было сделано с целью выявления специфики в значимости причин школьной тревожности на рубеже начального и основного звена в зависимости от особенностей образовательного учреждения. Диагностика проводилась в начале третьей четверти, когда тема завершения начальной школы набирает актуальность для детей и при этом у педагогов и психологов еще есть определенный запас времени для коррекции, нивелирования проблемных точек в готовности обучающихся к переходу на новую образовательную ступень и отношения к этому переходу.

Для сбора эмпирических данных применялось диагностическое сочинение «Я будущий пятиклассник». Эта проективная методика позволяет оперативно получить информацию о различных компонентах готовности четвероклассника к переходу в основную школу [14]. В нашей работе в соответствии с поставленной целью мы сосредоточили внимание на анализе детских высказываний, фраз, словосочетаний, раскрывающих причины волнений, тревожности обучающихся относительно перехода в пятый класс. Основным аргументом в пользу выбора именно этой методики являлось то, что в сочинении дети самостоятельно формулируют причины изучаемой нами тревожности, а не работают с уже готовым их перечнем, составленным взрослыми. В качестве инструмента для оценки и интерпретации содержания сочинений использовался семантический контент-анализ. Применение контент-анализа обусловлено тем, что данный метод позволяет не только качественно, но и количественно обработать текстовую информацию, выявить необходимые факты, закономерности. Для повышения объективности интерпретации продуктов детской деятельности в экспертной оценке сочинений приняли участие несколько человек.

Первоначальный перечень категорий анализа сочинений (причин школьной тревожности) был составлен на основе обзора публикаций [1; 4; 9; 10; 11 и других], в процессе непосредственного выполнения контент-анализа он был скорректирован и проранжирован в зависимости от частоты упоминаний в текстах.

В качестве основных наиболее часто встречающихся индикаторов тревожности четвероклассников в текстах сочинений были выделены следующие глаголы: волнуюсь, переживаю, боюсь, тревожусь, опасаюсь, нервничаю, беспокоюсь. В отдельных работах были зафиксированы глаголы: паникую, комплексую, психую, которые в контексте сочинений также свидетельствовали об изучаемой нами тревожности.

Индикаторами степени тревожности детей относительно перехода в пятый класс нами были выделены наречия. Об умеренной тревожности свидетельствуют такие наречия, как: чуть-чуть, немного, слегка и т.д. Для высокой степени тревожности характерны наречия: очень, сильно, ужасно, страшно и т.д. В единичных сочинениях на тревожность указывали фразы: не дает покоя мысль о том, что; страшно думать и другие.

В целом, один и более индикаторов школьной тревожности, связанной с переходом в пятый класс, были зафиксированы в 53% детских сочинений (в работах 129 человек). Высокая степень тревожности, вызываемая одной или несколькими причинами, была выявлена в 36,6% работах (у 89 человек). Таким образом, можно констатировать, что больше половины четвероклассников испытывают волнения, относительно смены образовательной ступени, при этом около трети – в сильной степени, что в свою очередь еще раз подтверждает важность затронутой в нашей работе проблемы.

В итоге семантического контент-анализа был сформирован рейтинг значимых для четвероклассников причин тревожности относительно перехода в основную школу. Представим полученный перечень причин школьной тревожности в порядке их ранговых мест (табл.1).

Таблица 1. Значимые для четвероклассников причины тревожности относительно перехода в основную школу

Причины школьной тревожности	Число упоминаний в сочинениях		Ранговое место
	%	абс.	
новые педагоги	47,3	115	I
увеличение нагрузки	34,5	84	II
изменение состава класса	31,6	77	III
новое пространство	30,4	74	VI

взаимоотношения со старшеклассниками	29,6	72	V
новые предметы	20,9	51	VI
снижение успеваемости	19,3	47	VII
новый классный руководитель	16,8	41	VIII-IX
увеличение темпа работы	16,8	41	VIII-IX
смена школы	7,4	18	X

Из таблицы следует, что наиболее значимой причиной тревожности по поводу перехода в пятый класс для современных четвероклассников является появление новых незнакомых учителей (47,3%, I рейтинг). Подчеркнем, что 32% детей в своих работах продемонстрировали высокую тревожность по этому поводу, о чем свидетельствовали соответствующие индикаторы наречия. Этот факт, бесспорно, требует к себе внимания и организации мероприятий, заранее знакомящих четвероклассников с педагогами средней школы. Так, например, в рамках осуществляемой нами экспериментальной работы по реализации личностно-развивающей образовательной среды на заключительном этапе начального общего образования (четвертые классы) проводятся: уроки учителей среднего звена в четвертых классах; взаимодействие детей с будущими учителями в рамках разновозрастных проектов; знакомство с самопрезентацией педагогов пятых классов по видеороликам и другое [12, 15]. Данная экспериментальная работа реализуется в течение нескольких лет на базе школ г. Нижнего Новгорода, имеющих статус экспериментальной площадки НГПУ им. К Минина (МБОУ «Школа № 169», МАОУ №186 «Авторская академическая школа») и доказала свою эффективность в оптимизации личностного развития четвероклассников, включая снижение уровня школьной тревожности [12].

Второе место в рейтинге причин изучаемой тревожности (34,5%) занимает увеличение нагрузки. У четвероклассников вызывают серьезные волнения и беспокойство, что «будет намного больше уроков», «гораздо больше домашки», «много контрольных», они могут не справиться с возросшей нагрузкой, «всю ночь делать уроки» и не успевать посещать кружки, секции и просто отдыхать. На наш взгляд данная причина тревожности обусловлена в первую очередь недостаточной или недостоверной информированностью четвероклассников о нагрузке в средней

школе. Считаем, что помимо обсуждения с детьми нагрузки в пятом классе, следует обратить особое внимание на специальные психолого-педагогические упражнения, развивающие у детей уверенность в своих силах, умение планировать время (основы тайм менеджмента), выбирать наиболее важное и главное для себя.

Относительно третьей в общем рейтинге причины изучаемой тревожности (31,6%) была выявлена специфика в ее значимости в разных типах образовательных учреждений. Так, для четвероклассников школы с углубленным изучением отдельных предметов, где в пятом классе происходит перераспределение детей по новым коллективам в зависимости от выбранной профильной дисциплины, изменение состава класса (новый класс, смена класса) имеет существенное значение как причина тревожности (I-II рейтинг по данной школе). В двух других школах, где коллектив класса сохраняется при переходе в основное звено, названная причина школьной тревожности не является столь значимой и была употреблена в сочинениях отдельных детей, планирующих переход в другую школу. В целом, именно за счет показателей школы с углубленным изучением отдельных предметов такая причина тревожности как «изменение состава класса» имеет в общей выборке высокий третий рейтинг.

Четвертое место в рассматриваемом рейтинге в качестве причины тревожности занимает новое для четвероклассников пространство средней школы, его неизвестность, неосвоенность, необходимость быстро перемещаться в нем из-за кабинетной системы. В 30,4% детских сочинений отмечается, что «боюсь не успеть переходить из кабинета в кабинет», «сильно переживаю, что запутаюсь и потеряюсь в коридорах» и подобное. Эти опасения и тревожность четвероклассников обоснованы, их можно и нужно нивелировать, заблаговременно знакомить учеников с пространством среднего звена, расположением кабинетов, туалетов, оптимальными маршрутами передвижений. Мы убедились, что эффективными средствами для решения названных задач могут быть квест, виртуальные и реальные экскурсии, дни открытых дверей, уроки в кабинетах средней школы [12; 15].

Значимой причиной тревожности для 29,6% четвероклассников (V рейтинг в перечне) являются перспективные взаимодействия со старшеклассниками при переходе в пятый класс. Основываясь на опыте в рамках экспериментальной работы, отметим, что снизить тревожность выпускников начальной школы относительно будущих контактов со старшеклассниками можно средствами разновозрастной проектной деятельности, коллективных творческих дел, комплекса упражнений, формирующих у четвероклассников уверенность в межличностных взаимодействиях,

по оптимизации вербального и невербального общения [12,15]. В целом, названные пять причин являются наиболее значимыми для четвероклассников, в своих сочинениях их называют около трети школьников.

Также в детских работах в качестве причин тревожности относительно предстоящего перехода в пятый класс названы: новые предметы (непонятные, незнакомые и вероятно сложные), прогнозируемое снижение успеваемости, новый классный руководитель и увеличение темпа работы на уроках. Последнее место в рейтинге причин изучаемой тревожности занимает смена школы, что актуально для сравнительно небольшой группы четвероклассников, планирующих переход в другое образовательное учреждение.

Подчеркнем, что в приведенный в таблице перечень не были включены причины тревожности, названные в единичных работах, например, ухудшение почерка («я переживаю и волнуюсь, что в пятом классе у меня испортится мой красивый почерк, у мамы так было») или то, что ребенок с пятого класса будет добираться до школы самостоятельно.

Особую группу испытуемых по итогам диагностики составили четвероклассники с генерализованной тревожностью. В работах этих детей не было указаний на конкретные причины их волнений, однако были индикаторы, демонстрирующие высокую степень школьной тревожности: «я ужасно боюсь перехода в пятый класс», «мне не хочется и очень страшно думать о переходе в пятый класс». Эти сочинения были учтены только в общем количестве работ, содержащих индикаторы тревожности. Данные школьники составляют группу риска в плане возможной дезадаптации на этапе перехода в новую образовательную среду, требуют дополнительной диагностики и психолого-педагогической поддержки.

Также следует отметить, что в одном из классов, принявших участие в диагностике, у 15 детей из 26 (57,6%) была констатирована тревожность относительно написания всероссийских проверочных работ (ВПР): «ужасно боюсь, что не напишу ВПР»; «волнуюсь, что напишу ВПР на двойку и останусь в четвертом классе»; «очень переживаю, что плохо напишу ВПР и меня не переведут в пятый класс». По нашему убеждению данная ситуация спровоцирована педагогом и демонстрирует серьезную для детей причину тревожности относительно окончания начальной школы, а не обучения в пятом классе.

Подводя итоги проведенной работы, отметим, что предстоящий переход в пятый класс в целом и отдельные связанные с ним обстоятельства уже в середине четвертого класса являются причиной школьной тревожности для более чем

половины обучающихся. Установлено, что наиболее значимой причиной данной тревожности являются будущие незнакомые для четвероклассников педагоги среднего звена. Выявлено, что тип образовательного учреждения определяет специфику в значимости причин тревожности относительно предстоящего перехода в пятый класс: в частности, в школе с углубленным изучением отдельных предметов одной из наиболее существенных причин изучаемой тревожности является изменение состава, смена класса. В своей статье мы не только отразили перечень причин, вызывающих у четвероклассников тревожность относительно предстоящей смены образовательной ступени, но и кратко обозначили некоторые способы профилактики и нивелирования рассматриваемой тревожности, основываясь на опыте экспериментальной работы. Считаем, что представленный рейтинг значимых причин школьной тревожности относительно перехода в пятый класс может быть ориентиром для планирования психолого-педагогической поддержки будущих пятиклассников и решения проблемы преемственности начальной и средней школы.

Список литературы

1. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный ин-т; Воронеж: «МОДЭК», 2000. 304 с.
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
3. Шевкун А.В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. С.80-85
4. Полунина Л.В. Психическое состояние школьной тревожности в подростковом возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2013. №3. С.62-64.
5. Глазкова Т.В. Психологический дебрифинг как средство профилактики тревожности в младшем школьном возрасте // Современное педагогическое образование. 2021. №1. С.110-114.
6. Лебедева Е.И. Современные предикторы школьной тревожности младших школьников // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2020. №2. С. 347-359.
7. Агарагимова В.К., Асланбекова А.Х., Магомедова А.Н. Взаимосвязь между тревожностью и развитием коммуникативных универсальных учебных действий у младших школьников // Мир науки, культуры, образования. 2021. №3 (88). С. 232-234.
8. Бикметова А.К. Особенности эмоционально-волевой регуляции школьников при переходе из начальной в среднюю школу: дис. … канд. психол. наук. М., 2011. 200 с.
9. Литвиненко Н.В. Адаптация школьников в критические периоды развития к образовательной среде: дис. ... д-ра. психол. наук. Оренбург, 2009. 469 с.
10. Первитская А.М., Демина Н.Ю. Особенности социально-психологической адаптации пятиклассников // Вестник Курганского государственного университета. 2012. №1 (23). С.63-65.
11. Князева Т.Н. Предподростковый возраст как проблема современного детства // Вопросы психологии. 2011. № 6. С. 130–140.

12. Иванова Н.В. Реализация модели личностно-развивающей образовательной среды на заключительном этапе начального общего образования: монография. Н. Новгород: Мининский университет, 2020. 160 с.
13. Находкин В.В., Кривошапкина Ю.Г. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. №3 (32). С. 350-352.
14. Работа психолога в начальной школе / М. Р. Битянова, Т. В. Азарова, Е. И. Афанасьева, Н. Л. Васильева. Москва: Совершенство, 1998. 341 с.
15. Ivanova, N. Educational environment approach to preventing the growth of school students anxiety in the transition from primary to secondary school / N. Ivanova, T. Sorokina //Elementary Education Online, 2020; T. 19, № 1. p. 333-342.

Международный

научно-практический журнал

Мир педагогики и психологии

№ 07 (60), 2021

По вопросам и замечаниям к изданию,
а также предложениям к сотрудничеству
обращаться по электронной почте office@scipress.ru

Подготовлено с авторских оригиналов

Данный сборник распространяется по лицензии
Creative Commons Attribution 4.0 Всемирная (CC BY 4.0)
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru

ISSN 2712-7796

9 772712 779604

Подписано в печать 10.08.2021

Формат 60x84/16. Печать цифровая.

Усл.печ.л.2,6. Тираж 500 экз.

Научно-издательский центр «Открытое знание»

http://scipress.ru/pedagogy/