

ISSN 2311-8806

Modern European Researches

Issue 4
2023



Kirov, Russian Federation

MODERN EUROPEAN RESEARCHES (2023) ISSUE 4, 25 P.

Modern European Researches Journal is the peer review journal, which reflects the most outgoing scientific investigations in such fields of knowledge, as pedagogy, education and training, comprehensive study of human, psychology, social problems of medicine and ecology; philosophy, sociology, political science, jurisprudence, economics; language and literature study, study of art, study of culture.

EDITORIAL BOARD

Olga Bermant-Polyakova, PhD, Israel

Tatyana Fedotova, PhD, Professor, Ukraine

Alla Gabidullina, PhD, Professor, Ukraine

Pavel Gorev, PhD, Associate Professor, Russia

Mariya Greb, PhD, Associate Professor, Ukraine

Natalya Korableva, PhD, Associate Professor, Ukraine

Nikolay Kotryahov, PhD, Professor, Russia

Kanat Lakbaev, PhD, Associate Professor, Kazakhstan

Galina Nekrasova, PhD, Professor, Russia

Aleksander Nosov, PhD, Professor, Russia

Gennadiy Senkevich, PhD, Associate Professor, Ukraine

Samvel Sukiasyan, PhD, Professor, Armenia

Eugene Vechtomov, PhD, Professor, Russia

Elena Visotskaya, PhD, Professor, Ukraine

EDITORIAL ADDRESS

610047. OF.1003, SVERDLOV STR. 32A,

KIROV, RUSSIAN FEDERATION

PUBLISHER@DOAJ.NET

ISSN2311-8806

Authors are responsible for accuracy of the information, contained in the articles.

Editorial opinion can differ from opinion of authors.

If reprinted, the reference to the journal is required.

© All Rights Reserved

Printed in Russian Federation, 2023



CONTENTS

ВОСПИТАНИЕ ДРУЖЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ВТОРОКЛАССНИКОВ
СО СВЕРСТНИКАМИ В ПРОЕКТЕ «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

Береснева Анна Валерьевна, Махнёва Наталья Сергеевна
4-8

ФОРМИРОВАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ МАСТЕР-КЛАССА НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА
«ТЕХНОЛОГИИ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ОБРАБОТКИ МАТЕРИАЛОВ»

Махнёва Наталья Сергеевна
9-13

РАЗВИТИЕ КОМПОЗИЦИОННЫХ УМЕНИЙ
У ВТОРОКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОЕКТА «ДЕКОРАТИВНЫЙ ПЕЙЗАЖ»

Прокашева Ульяна Владимировна, Махнёва Наталья Сергеевна
14-18

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ СТРЕССЕ

Рябова Юлия Сергеевна
19-24

ВОСПИТАНИЕ ДРУЖЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ВТОРОКЛАССНИКОВ СО СВЕРСТНИКАМИ В ПРОЕКТЕ «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена необходимостью формирования дружеских взаимоотношений со сверстниками в младшем школьном возрасте. Статья направлена на доказательство того, что при создании определенных условий и использовании игровых технологий уровень дружеских взаимоотношений может расти. Ведущими методиками к исследованию данной проблемы являются следующие: «Представления младших школьников о нормах межличностных взаимодействий» Т.В. Безродных и «Психологический климат классного коллектива» В.С. Ивашкина, В.В. Онуфриевой. В результате исследования констатируется факт того, что у второклассников недостаточно развиты дружеские взаимоотношения со сверстниками, но при создании определенных условий уровень дружеских взаимоотношений может расти.

Ключевые слова

дружеские взаимоотношения, игровые технологии,
второклассники, внеурочная деятельность

АВТОРЫ

Береснева Анна Валерьевна,

студентка,

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров

beresneva201640@gmail.com

Махнёва Наталья Сергеевна,

старший преподаватель,

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров

ns_mahnyva@mail.ru

DOI: 10.24412/2311-8806-2023-4-4-8

Введение

Проблема формирования дружеских отношений между младшими школьниками является одной из наиболее актуальных и интенсивно исследуемых, поскольку взаимоотношения со сверстниками являются важной стороной в жизнедеятельности школьника. Помимо общения на уроке, младшие школьники вступают в дружеские отношения между собой. Опыт межличностных отношений с другими людьми является фундаментом для развития личности ребёнка, становления его самосознания. Именно поэтому очень важно в младшем школьном возрасте создать условия для формирования дружеских отношений между детьми. Помочь в этом может игра, поскольку для младшего школьника игровая деятельность хоть и имеет вспомогательное значение, но остается очень важной и существенной.

В научной литературе существует большое количество статей, в которых анализируется опыт работы по воспитанию дружеских взаимоотношений младших школьников со сверстниками посредством игровой деятельности [1].

Методология и результаты исследования

Л.С. Выготский, Л.Я. Гозман, Д.Б. Эльконин, Я.Л. Коломенский, О.С. Газман, С.Л. Новоселова и др. Для более полного понимания проблемы необходимо обратиться к обязательным требованиям к образованию - ФГОС, а именно ФГОС НОО. В соответствии с ФГОС НОО школьник должен иметь «навыки сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций». Также стандарт ориентирован на становление личности «доброжелательной, умеющей слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение...» [2].

Исходя из вышенаписанного, государству и обществу нужны воспитанные личности, умеющие коммуницировать, общаться и выстраивать межличностные отношения. В свою очередь дружба - это важнейший вид межличностных отношений младшего школьного возраста.

Одним из эффективных средств воспитания дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками являются игровые технологии. В ходе использования игровых технологий, обучающиеся второго класса учатся правилам взаимоотношений человека с коллективом, учатся замечать эмоциональное состояние других людей и в соответствии с ним строить общение, контролировать свои эмоции, чувства и поступки. Благодаря им обучающийся может проявлять сочувствие, отзывчивость, взаимопомощь, интерес к деятельности другого человека, заботу, проявлять способность поступится личным желанием в пользу товарища, получая при этом удовлетворение. Все эти факторы и составляют дружеские взаимоотношения [3].

Исходя из ранее указанной проблемы, перед началом работы была поставлена цель: выявить и апробировать педагогические условия воспитания дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками в проекте «Играем вместе».

Кроме этого, была предложена гипотеза о том, что воспитание дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками в проекте «Играем вместе» будет эффективнее при следующих условиях:

1. Подбор игр с учетом возрастных особенностей детей, обучающихся во втором классе.

2. Поэтапная организация работы с детьми в процессе внеурочной деятельности.

Для того, чтобы достичь ранее указанную цель необходимо решить следующие задачи:

1. Охарактеризовать особенности воспитания дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками

2. Обосновать возможности игровой деятельности как средства воспитания дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками.

3. Разработать и апробировать проект «Играем вместе», направленный на воспитание дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками.

Для подтверждения гипотезы был проведен педагогический эксперимент на базе МБОУ СОШ с УИОП №51 г. Кирова. В качестве респондентов выступили две группы обучающихся 2-х классов. Одна группа - экспериментальная, которая состояла из 22 человек (2 «А»). Вторая группа - контрольная, в количестве 21 человека - (2 «Б»). Выборка определяется объективными обстоятельствами и ограничивается количеством учащихся в классе.

Нами было проведено исследование дружеских взаимоотношений обучающихся. Оно проходило в три этапа: констатирующий; формирующий; контрольный.

На констатирующем этапе были проведены диагностики для выявления уровня дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками. Для диагностик были использованы следующие методики: «Представления младших школьников о нормах

межличностных взаимодействий» Т.В. Безродных [4] и «Психологический климат классного коллектива» (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева) [5].

Результаты первичного среза, направленного на определение уровня развития представлений о нормах межличностных отношений можно увидеть на Рисунке 1.

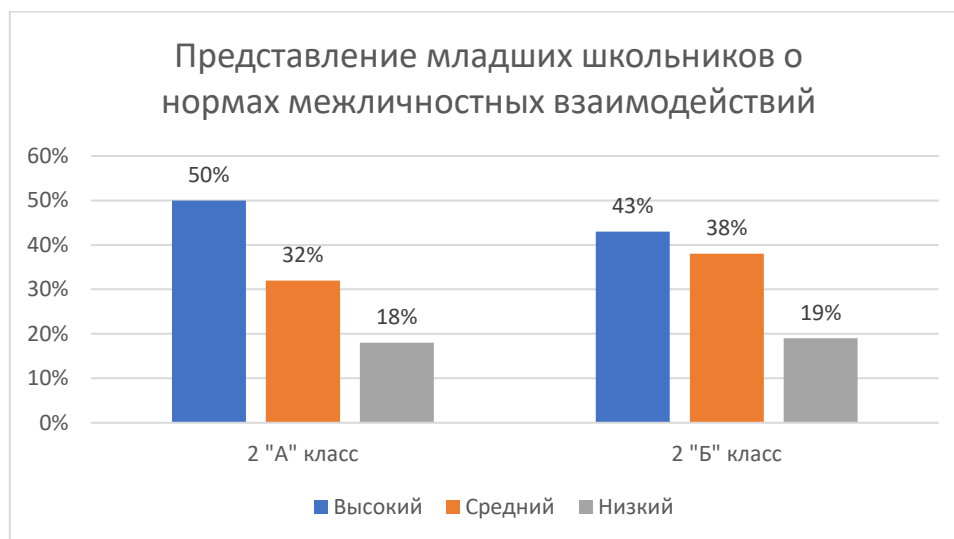


Рисунок 1. Результаты диагностики по методике «Представления младших школьников о нормах межличностных взаимодействий» Т.В. Безродных на констатирующем этапе

Анализируя полученные результаты, можно заметить, что у обоих классов присутствуют низкие показатели уровня развития представлений о нормах межличностных отношений. Это говорит о необходимости проведения работы по воспитанию дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками.

Результаты первичного среза, направленного на определение психологического климата можно увидеть в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики по методике «Психологический климат классного коллектива» (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева) на констатирующем этапе

Группа	Средний балл	Уровень
Экспериментальная группа	2,9	Средний
Контрольная группа	3,1	Средний

В экспериментальной и контрольной группах большинство детей поставили средние баллы, это означает, что ребят не всегда волнуют успехи и неудачи одноклассников. Таким образом, результаты диагностики позволили сделать вывод о необходимости воспитания дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками.

Следующим этапом исследования была разработка и проведение серии игр, направленных на воспитание дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками. Занятия проводились в экспериментальной группе (2 «А» класс) в течение двух месяцев. Всего было проведено десять занятий. Первое занятие было вводным и проходило в форме классного часа, а последующие занятия были уже игровыми.

Стоит отметить, что на занятиях дети проявляли большой интерес. Они были инициативны и активны. Ни у кого из учащихся не возникло трудностей в процессе игр. Каждый был доволен полученным в конце результатом.

После проведенного серии игр повторно была проведена диагностика уровня дружеских взаимоотношений второклассников со сверстниками при использовании тех же методик, что и при первичной диагностике. Результаты повторного среза, направленного на определение уровня развития представлений о нормах межличностных отношений можно увидеть на Рисунке 2

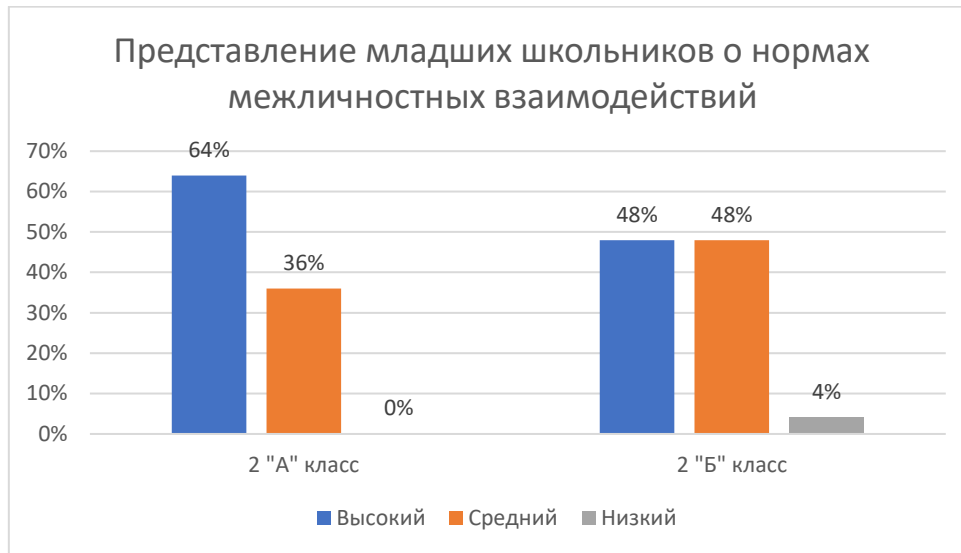


Рисунок 2. Результаты диагностики по методике «Представления младших школьников о нормах межличностных взаимодействий» Т.В. Безродных на контрольном этапе

На представленной диаграмме видно, что у экспериментальной группы обучающихся высокий уровень представлений о нормах межличностных взаимодействий достиг 64% от количества опрошенных. Средний показатель был выявлен у 36% обучающихся из экспериментальной группы, а процент тех, у кого низкий уровень составил 0%. В контрольной группе высокий показатель у 48% класса, средний - у 48% класса, низкий - у 4% класса. Исходя из показателей диаграммы, можно сделать вывод о том, что у экспериментальной группы показатели представлений о нормах межличностных взаимодействий значительно возросли, кроме того, они выше, чем у обучающихся из контрольной группы.

Далее на контрольном этапе была проведена диагностика по методике «Психологический климат классного коллектива» (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева). Результаты вторичного среза, направленного на определение психологического климата можно увидеть в Таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики по методике «Психологический климат классного коллектива» (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева) на контрольном этапе

Группа	Средний балл	Уровень
Экспериментальная группа	4,5	Высокий
Контрольная группа	3,2	Средний

Из таблицы видно, что коэффициент психологического климата увеличился. В экспериментальной группе произошли изменения. Конфликтов и недопониманий стало меньше, дети стали более сплоченные, больше уделяют внимание одноклассникам, часто играют все вместе во время перемены.

В контрольной группе, коэффициент повысился, но не значительно.

Таким образом, исходя из полученных результатов и сравнительного анализа, можно сказать, что поставленные цели и задачи достигнуты. Выдвинутая гипотеза подтверждена - это можно заметить по результатам диагностик на контрольном этапе. После проведения серии игр уровень представлений о нормах межличностных взаимодействий увеличился, так как количество человек с низким уровнем стало составлять 0%, кроме того, возрос уровень психологического климата в коллективе от среднего до высокого.

Заключение

Делая вывод по проведенной работе, можно констатировать факт того, что у второклассников недостаточно развиты дружеские взаимоотношения со сверстниками. Но при создании определенных условий и использовании игровых технологий уровень дружеских взаимоотношений может расти. Исследования в этом направлении могут быть продолжены, так как проблема формирования дружеских отношений между младшими школьниками является одной из наиболее актуальных, поскольку опыт межличностных отношений с другими людьми является фундаментом для развития личности ребёнка, становления его самосознания. Именно поэтому очень важно в младшем школьном возрасте создать условия для формирования дружеских отношений между детьми.

ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ

1. Исхакова, Л.Р., Мельниченко, Я.И. Игра как средство формирования межличностных отношений младших школьников [Электронный ресурс] / Л.Р. Исхакова, Я. И. Мельниченко // Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45713420> (дата обращения: 5.11.2022)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://goo.su/BnUf> (дата обращения: 15.10.2022).
3. Газман О.С. В школу с игрой: книга для учителя / О.С. Газман, Н.Е. Харитонова. М.: Просвещение, 2011.
4. Безродных, Т. В. Межличностные отношения детей младшего школьного возраста. Современные образовательные технологии: психология и педагогика [Текст] / Т. В. Безродных. – Новосибирск: ЦРНС, 2009. – 311 с.
5. Ивашкин, В.С., Онуфриева В.В. Определение психологического климата группы [Электронный ресурс] // А.Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи. URL: http://azps.ru/tests/tests_climat.html (дата обращения: 23.01.2023).

Anna V. Beresneva,

Student, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

beresneva201640@gmail.com

Natalia S. Makhneva,

Senior Lecturer, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

ns_mahnyva@mail.ru

Fostering friendly relationships between second graders and their peers in the "Playing Together" project

Abstract. The relevance of the problem under study is due to the need to form friendly relationships with peers at primary school age. The article aims to prove that when certain conditions are created and gaming technologies are used, the level of friendly relationships can grow. The leading methods for the study of this problem are the following: "The ideas of younger schoolchildren about the norms of interpersonal interactions" by T.V. Bezrodnykh and "The psychological climate of the classroom team" by V.S. Ivashkin, V.V. Onufrieva. As a result of the study, it is stated that second graders have insufficiently developed friendly relationships with their peers, but when certain conditions are created, the level of friendly relationships can grow.

Keywords: friendly relationships, gaming technologies, second graders, extracurricular activities.

ФОРМИРОВАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ МАСТЕР-КЛАССА НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «ТЕХНОЛОГИИ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ОБРАБОТКИ МАТЕРИАЛОВ»

Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена предпосылками к формированию художественно-технологических умений на уроках технологии с элементами мастер-классов на примере раздела «Технологии художественно-прикладной обработки материалов». Цель статьи – это представить ряд художественно-технологических умений, которые возможно сформировать у обучающихся на уроках технологии используя элементы мастер-класса. Основанными результатами исследования проблемы является потенциал формирования художественно-технологических умений на всех этапах работы.

Ключевые слова

мастер-класс, художественно-технологические умения,
уроки технологии, педагогические условия

АВТОР

Махнёва Наталья Сергеевна,
старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров
ns_mahnyva@mail.ru

DOI: 10.24412/2311-8806-2023-4-9-13

Введение

На сегодняшний день одной из главных задач на всех уровнях современного школьного образования является внедрение новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися базовых навыков и умений. Не исключение предметная область «Технология», совершенствование которой направлено на обновление содержания, поиск эффективных форм и методов обучения, на повышение мотивации к обучению и вовлечённости обучающихся в творческий преобразовательный процесс (ФГОС) [1]. Одной из значимых характеристик данной предметной области является практико-ориентированность обучения. Согласно концепции предметной области «Технология» [2], основными задачами являются: формирование опыта как основы обучения и познания, осуществление поисково-аналитической деятельности для практического решения прикладных задач с использованием знаний, полученных при изучении других учебных предметов; формирование первоначального опыта практической преобразовательной деятельности. Особое внимание уделено вопросу поддержки технического и художественного творчества обучающихся.

Рассматривая в своей работе такую форму как мастер-класс, мы обратили внимание, на то, что эта современная форма организации учебной деятельности в классической дидактике рассмотрена в ограниченном варианте. Возможности мастер-классов раскрыты в современных педагогических технологиях только с позиции изучения небольшого объема образовательного контента, в основном с привлечением обучающихся в активную познавательную деятельность на кратковременный период обучения [3]. Но мы обратили внимание на потенциал, которым обладает эта дидактическая единица, и предложили варианты использования мастер-класса на уроках технологии с

целью развития художественно-технологических умений обучающихся. Мы опирались также на мнение учителей относительно новых форм технологической подготовки обучающихся, в частности по использованию потенциала мастер-класса. Нами было опрошено 186 учителей технологии. Мы выявили, что 83% используют частично мастер-класс в своей педагогической деятельности (Рис.1). При этом 59% учителей используют мастер-класса на уроках (занятиях), а 41% во внеурочной деятельности (Рис.2). При этом 36% учителей сталкиваются с отсутствием специализированных методик и программ мастер-класса, а 31% с нехваткой времени на подготовку мастер-класса (Рис.3). Благодаря данному опросу мы решили внедрить элементы мастер-класса на уроках технологии, для того чтобы поспособствовать формированию художественно-технологических умений у обучающихся.

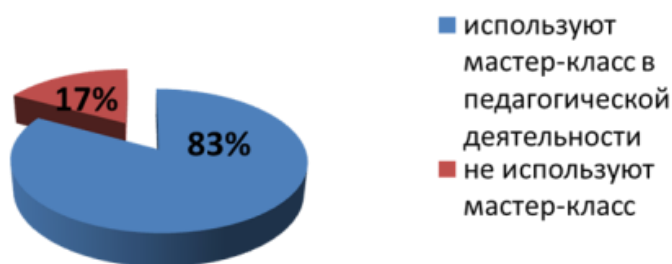


Рисунок 1. Диаграмма «Использование мастер-класса учителями в своей педагогической деятельности»

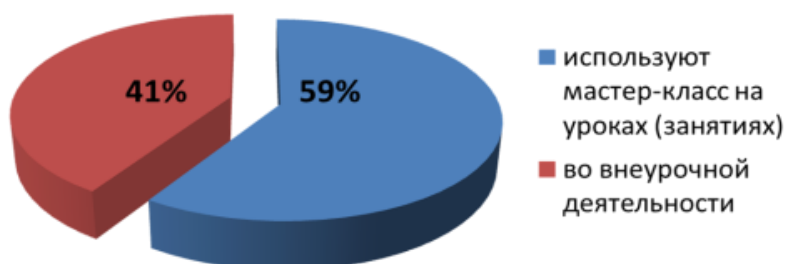


Рисунок 2. Диаграмма «Использование мастер-класса учителями на уроках и во внеурочной деятельности»

«Какой процент образовательной программы учителя реализуют с помощью мастер-классов?»

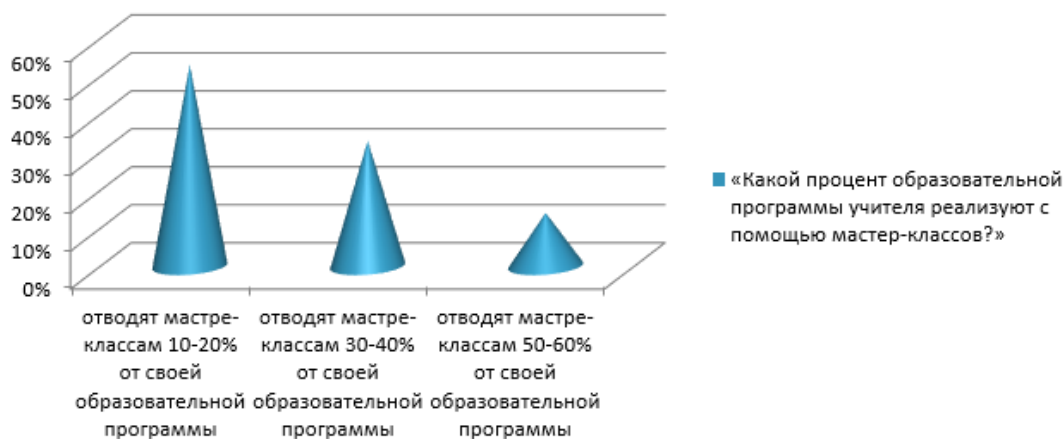


Рисунок 3. Диаграмма «Какой процент образовательной программы учителя реализует с помощью мастер-классов»

Методология и результаты исследования

В данной статье рассмотрены дидактические возможности мастер-класса для формирования художественно-технологических умений. Для большей наглядности был предложен перечень художественно-технологических умений, формируемых на уроках с включением мастер-класса [4].

Художественные умения рассматривались учеными К.К. Платоновым и Г.Г. Голубевым они представляют их в форме этапов, таких как формирования умелой деятельности, формирования отдельных общих художественных умений, формирования высокоразвитых художественных умений, формирования мастерства, который заключается в творческом использовании различных художественных умений. При этом основное общее развитие художественных навыков и умений обучающихся может основываться на усвоении эстетической художественной ценности. Формирование художественных навыков и умений строится на восприятии как целостности (нерасчлененности) образа с помощью элементов эмоционального сопереживания.

Технологические умения О.А. Смирновой рассмотрены как, освоенные человеком способы преобразовательной деятельности на основе приобретенных знаний в соответствии с достигнутым уровнем научно - технического прогресса и производства.

Мы понимаем под художественно-технологическими умениями, умения, которые осуществляют способы преобразовательной деятельности на основе знаний художественной и технологической направленности.

Мы также определили и состав художественно-технологических умений: умение использовать средства художественной выразительности; умения анализировать форму, конструкцию, пространственное расположение, тональные отношения, цвет изображаемого объекта, применяя законы перспективы и художественные материалы, наиболее подходящие для воплощения замысла; умение сознательно и творчески выбирать оптимальные способы преобразовательной деятельности из множества альтернативных подходов; умение планировать свою деятельность, прогнозировать и предвидеть ее результаты; умение осуществлять проектную деятельность, направленную на самостоятельную творческую разработку и изготовление изделия от идеи до ее воплощения [5].

В приведенной таблице ниже (Табл.1) указано формирование художественно-технологических умений на уроке технологии [6, 7, 8, 9, 10].

Таблица 1

Условия формирования художественно-технологических умений на уроке технологии с элементами мастер-класса

№	Этапы классического урока технологии	Художественно-технологические умения	Условия формирования
1	Организационный момент	Умение планировать свою творческую деятельность, прогнозировать и предвидеть ее дальнейший результаты	-проведение вводного тестирования на воображение -взаимная проверка организации рабочего места, наличия необходимых материалов и инструментов
2	Сообщение краткого содержания работы	Умение использовать средства художественной выразительности	- моделирование ситуации, способствующей развитию творческих способностей обучающихся (показ объекта, выполняемого на уроке, вызов интереса обучающихся к выполнению и дальнейшей практической работе на уроке с эл. мастер-класса)
3	Актуализация опорных знаний	Умение использовать средства художественной выразительности	-опрос обучающийся о знании материалов и инструментов, используемых на данном уроке с эл. мастер-класса

4	Изучение нового материала	Умение сознательно и творчески выбирать оптимальные способы преобразовательной деятельности из множества альтернативных подходов	- интенсивная эмоциональная работа учащихся -пре-емственность с уроками технологии в начальной школе и взаимосвязь с внеурочной деятельностью и уроками изобразительного искусства
5	Практическая работа	Умения анализировать форму, конструкцию, пространственное расположение, тональные отношения, цвет изображаемого объекта, применяя законы перспективы и художественные материалы, наиболее подходящие для воплощения замысла	- пробуждение интереса к объекту, выполняемого на данном уроке с эл. мастер-класса -взаимосвязь с уроками изобразительного искусства осуществляется за счет применения знаний о спектре цветового круга, подбора цветового решения, знаний о правилах построения композиции (показ примеров работ с верной и неверной композицией в работах) - учет психолого-педагогических особенностей учащихся (уровень развития интеллекта, пространственного мышления, конструкторских умений, эмоциональной сферы)
6	Самостоятельная работа	Умение осуществлять творческую деятельность, направленную на самостоятельную работу	- учет психолого-педагогических особенностей учащихся (уровень развития интеллекта, пространственного мышления, конструкторских умений, эмоциональной сферы) - по необходимости обучающийся может добавить дополнительные элементы в свою работу, доработать ее
7	Домашнее задание		-взаимосвязь с проектной деятельностью, за счет самостоятельного выбора данного вида техники в рамках проектной деятельности на
8	Рефлексия	Умение осуществлять творческую проектную деятельность, направленную на самостоятельную разработку и изготовление изделия	- самооценка своей работы - оценивание результата работы одноклассников за счет использования просмотров работ обучающихся - взаимосвязь с внеурочной деятельностью, за счет применения такого метода как как «просмотр работ обучающихся», самооценивание своей работы

Заключение

Материал данной статьи предназначен для знакомства с понятием представления группы, демонстрации эффективности различных теоретико-групповых методов при решении задач классической теории групп. Цель - изложить материал, уместный в ра Таким образом на уроках с элементами мастер-класса можно сформировать художественно-технологические умения на всех этапах работы, а именно такие умения как: умение планировать свою творческую деятельность, прогнозировать и предвидеть ее результаты; умение использовать средства художественной выразительности; умение сознательно и творчески выбирать оптимальные способы преобразовательной деятельности из множества альтернативных подходов; умения анализировать форму, конструкцию, пространственное расположение, тональные отношения, цвет изображаемого объекта, применяя законы перспективы и художественные материалы, наиболее подходящие для воплощения замысла; умение осуществлять творческую деятельность, направленную на самостоятельную работу; умение осуществлять творческую проектную деятельность, направленную на самостоятельную разработку и изготовление изделия.

ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ

1. ФГОС основного общего образования \\ <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/>
2. Концепция преподавания учебного предмета «Технология» \\ <https://docs.edu.gov.ru/document/c4d7feb359d9563f114aea8106c9a2aa/>
3. Некрасова Г. Н., Махнёва Н. С. Место и значение мастер-класса на уроках технологии // Современное технологическое образование: Материалы XXV Международной научно-практической конференции. 14-17 октября 2019 г. / Под ред. Хотунцева Ю.Л. – М., 2019. С. 88–97.
4. Махнёва Н.С., Некрасова Г.Н. Методология исследования эффективности применения мастер-классов как компонента урока технологии // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (25 мая 2020 г., г. Киров). Вып. 2. – Киров: Изд-во МЦИТО, 2020.
5. Махнёва, Н.С. Итоги опытно-экспериментальной проверки эффективности применения мастер-классов на уроках технологии в процессе художественно-технологической подготовки школьников / Н.С. Махнёва // Школа будущего. – 2020. - №6 (декабрь). – С. 236-244
6. Махнёва Н. С. Проектирование модели урока технологии с элементами мастер-класса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – № 5 (май). – URL: <http://e-koncept.ru/2021/211036.htm>.
7. Махнёва Н. С. Развитие творческих способностей школьников при проведении мастер-классов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 18. – С. 95–98. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56207.htm>
8. Махнёва, Н.С. Итоги опытно-экспериментальной проверки эффективности применения мастер-классов на уроках технологии в процессе художественно-технологической подготовки школьников / Н.С. Махнёва // Школа будущего. – 2020. - №6 (декабрь). – С. 236-244
9. Чигарских И. А, Махнёва Н. С. Организация экспериментальной проверки возможности применения мастер-классов на уроках технологии // Проблемы художественно- технологического образования в школе и вузе: Материалы Всероссийской научно-практической очно - заочной конференции 11 октября 2019 г. / Отв. ред. Некрасова Г. Н. Киров, Изд. Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2019. С. 17–19.
10. Makhnyova N.S. The analysis of foamiran assortment submitted by various manufacturers for the use in the children decorative and applied art// Modern Science scientific publications journal. - № 04 (April). - Moscow, 2017. – С. 71-74.

Natalia S. Makhneva,

Senior Lecturer, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

ns_mahnyva@mail.ru

Formation of artistic and technological skills in technology lessons using elements of a master class on the example of the section: "Technologies of artistic and applied materials processing"

Abstract. The relevance of the problem under study is due to the prerequisites for the formation of artistic and technological skills in technology lessons with elements of master classes on the example of the section "Technologies of artistic and applied materials processing". The purpose of the article is to present a number of artistic and technological skills that can be formed by students in technology lessons using elements of a master class. Based on the results of the study of the problem is the potential for the formation of artistic and technological skills at all stages of work.

Keywords: master class; artistic and technological skills; technology lessons, pedagogical conditions.

РАЗВИТИЕ КОМПОЗИЦИОННЫХ УМЕНИЙ У ВТОРОКЛАСНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОЕКТА «ДЕКОРАТИВНЫЙ ПЕЙЗАЖ»

Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена тем, что в статье рассматриваются понятия развития абстрактно-логического, композиционного, художественно-образного мышления, развитие композиционных навыков обучающихся, законы композиции. Цель статьи заключается в представлении результатов работы по развитию композиционных умений у второклассников в процессе проекта «Декоративный пейзаж». Ведущим подходом к исследованию данной проблемы послужили предпосылки к развитию композиционных умений у второклассников в процессе проекта «Декоративный пейзаж». Основные результаты статьи – это представление результатов работы по развитию композиционных умений у второклассников в процессе проекта.

Ключевые слова

изобразительное искусство, декоративный пейзаж, композиционное мышление, творческое воображение, второклассники, умения

АВТОРЫ

Прокашева Ульяна Владимировна,
студентка,
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров
ulya.prokasheva@bk.ru

Махнёва Наталья Сергеевна,
старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров
ns_mahnyva@mail.ru

DOI: 10.24412/2311-8806-2023-4-14-18

Введение

На сегодняшний день недостаточно внимания уделяется преподаванию изобразительного искусства в общеобразовательной школе, а развитие композиционного мышления практически не актуализировано в учебном процессе. При этом развитое композиционное мышление школьников позволяет им более активно развивать свою мыслительную деятельность в целом и благотворно сказывается гармоничном развитии личности школьника и его успехах в других школьных дисциплинах [1]. Композиционные решения даются школьникам наиболее трудно, так как создание целостного, сбалансированного, гармоничного изображения это целенаправленная мыслительная и творческая работа.

Отсюда «вытекает» проблема исследования противоречия между необходимостью развития композиционных навыков у детей младшего школьного возраста в изобразительной деятельности и недостаточной разработанностью методического обеспечения организации данного процесса [2].

Методология и результаты исследования

В научной литературе существует большое количество статей, в которых анализируется опыт работы по развитию композиционных умений у второклассников в про-

цессе проектной деятельности. Стоит отметить, что великое значение в изучении данной проблемы внесли такие известные учёные как, И.С. Телегина, О.Н. Чигинцева, Л.А. Батаева, Е.И. Игнатъев, В.С. Кузин, Е.В. Шорохов, А.В. Свешников, В.Л. Илющенко, С.А. Никитенков, А.В. Гавриков, К.М. Зубрилин, Н.В. Грибакин, Л.И. Панкратов, Я.А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, В.Б. Косминская, Н.Б. Халезова, Н.М. Сокольникова, М.В. Алпатов, Н.П. Костерин, Б.Н. Неменский.

Для более полного понимания проблемы необходимо обратиться к обязательным требованиям к образованию - ФГОС, а именно ФГОС НОО. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования выделена предметная область «Искусство», которая включает такой курс как «Изобразительное искусство». Одним из планируемых результатов обучения является овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах художественной деятельности (рисунке, живописи, скульптуре, художественном конструировании) [3]. В процессе изобразительной деятельности формируются композиционные навыки.

Благодаря развитию композиционных навыков ребёнок начинает отчетливее видеть разницу между прекрасным и безобразным в жизни и в искусстве, понимать гармонию окружающего мира. Развитие композиционных навыков способствует повышению уровня мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения), развиваются умственные способности, формируется умение планировать свою деятельность, установление причинно-следственных связей. Всё это содействует полноценному развитию личности ребенка [4].

Исходя из ранее указанной проблемы, перед началом работы была поставлена цель: выявить педагогические условия для развития композиционных навыков у второклассников средствами дидактических упражнений.

Кроме этого, была предложена гипотеза о том, что дидактические упражнения будут способствовать развитию композиционных навыков у второклассников при следующих условиях:

- если будут соблюдаться все этапы работы по развитию композиционных навыков;
- если будет проведено распределение работы между детьми для развития композиционных навыков;
- если в процессе подготовительной работы с детьми будут организованы мероприятия, направленные на развитие композиционных навыков.

Для того, чтобы достичь ранее указанную цель необходимо решить следующие задачи:

1. Дать характеристику особенностям развития композиционных навыков у второклассников.
2. Определить особенности развития композиционных навыков у второклассников.
3. Разработать дидактические упражнения, направленные на развитие композиционных навыков у второклассников.

Для подтверждения гипотезы был проведен педагогический эксперимент на базе МОУ СОШ № 58 г. Киров. В качестве респондентов выступили две группы учащихся 2-х классов. Одна группа - экспериментальная, которая состояла из 20 человек: из них 13 мальчиков и 9 девочек (2 «Г»). Вторая группа - контрольная, в количестве 20 человек - 14 мальчиков и 6 девочек (3 «В»). Выборка определяется объективными обстоятельствами и ограничивается количеством учащихся в классе. Нами было проведено исследование развития композиционных навыков у обучающихся. Оно проходило в три этапа: констатирующий; формирующий; контрольный.

На констатирующем этапе была проведена диагностика для выявления исходного уровня развития композиционных навыков у второклассников.

Для диагностики были использованы следующие методики: методика анкетирования (собственной разработкой), методика «Схематизация» (Л.А. Венгер, модификация Р.И. Бардиной) [5], и методика «Кубики Кооса» (С. Коос) [6].

Результаты уровня развития эстетического отношения к природе средствам пейзажной живописи у младших школьников по методике анкетирования в контрольной и экспериментальной группе (рисунок 1).

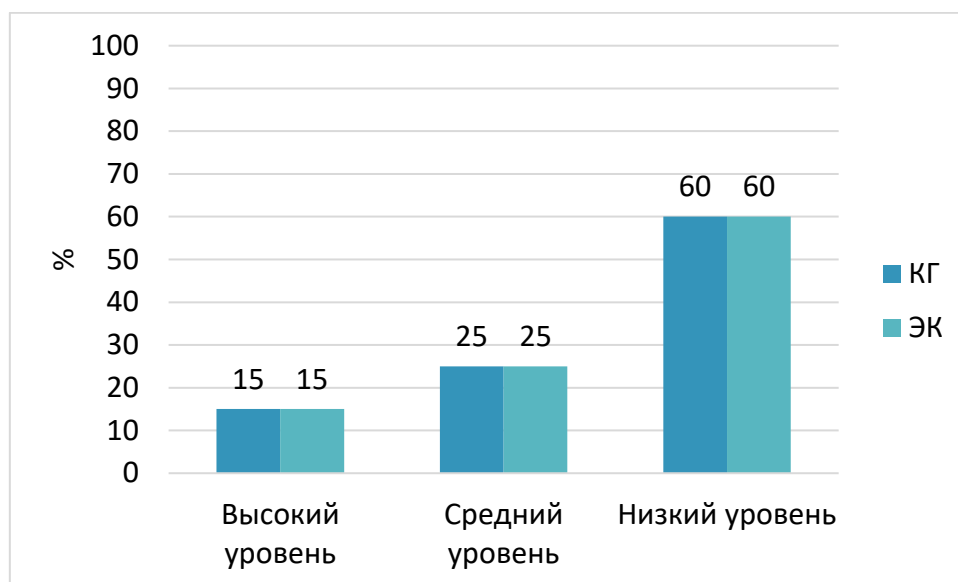


Рисунок 1. Результаты уровня развития эстетического отношения к природе средствам пейзажной живописи по методике анкетирования

Анализируя полученные результаты, можно заметить, что у обоих классов низкие показатели уровня развития эстетического отношения к природе средствам пейзажной живописи. Это говорит о том, что эстетическое отношение к природе, средствам пейзажной живописи у второклассников развито недостаточно.

Уровни развития композиционных навыков у второклассников на констатирующем этапе по развитию композиционного мышления, представлены на рисунке 2 и 3 в контрольной и экспериментальной группе.

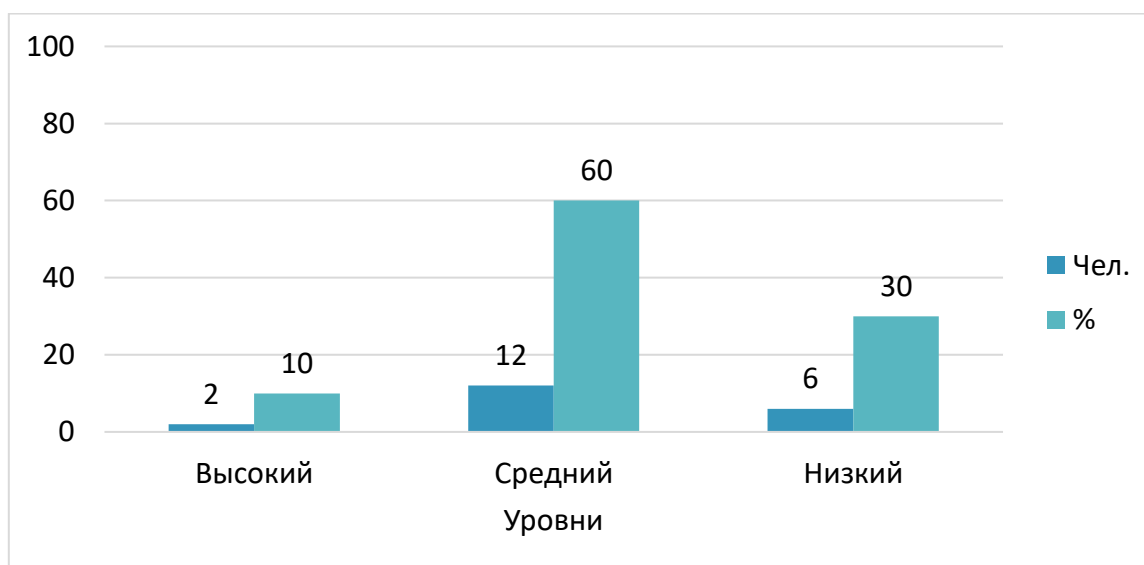


Рисунок 2. Результаты экспериментального исследования на констатирующем этапе в контрольной группе

Из рисунка 2 и 3 видно, что уровень развития композиционных навыков у большинства второклассников на среднем уровне, остальная часть детей имеют низкий уровень развития композиционных навыков, следовательно, можно говорить, о том, что нужны дидактические занятия для дальнейшего развития композиционных навыков.

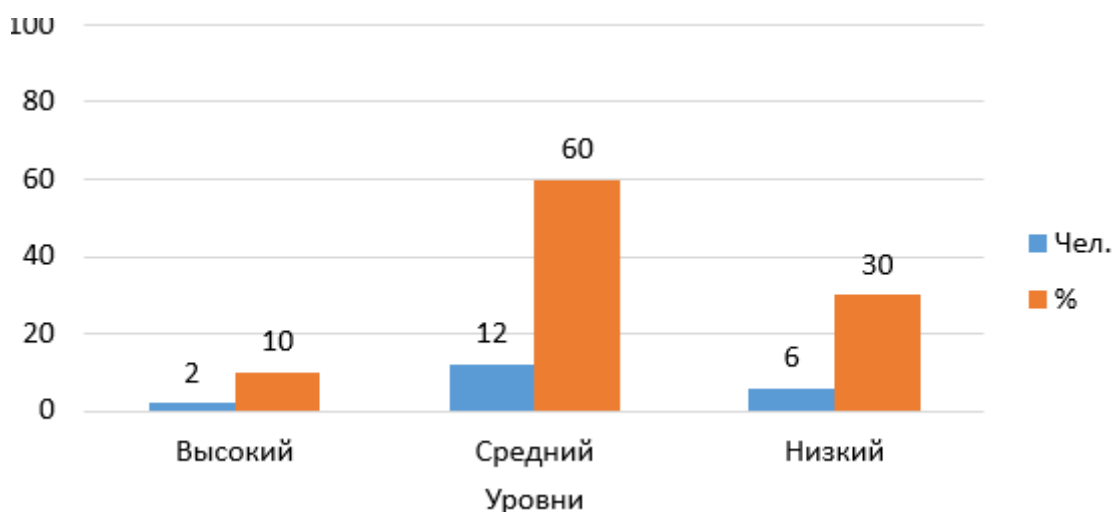


Рисунок 3 - Результаты экспериментального исследования на констатирующем этапе в экспериментальной группе

Опираясь на проведенный анализ уровня развития композиционных навыков детей, на результаты, полученные на констатирующем этапе, нами был предложен проект «Декоративный пейзаж» по развитию композиционных навыков у второклассников.

Цель комплекса заданий: развитие композиционных навыков в изобразительной деятельности.

Задачей комплекса заданий явилось развитие композиционного мышления в рисовании.

С целью развития композиционных навыков второклассникам было предложено выполнить следующие работы декоративного пейзажа в разных техниках [7]:

1. Техника аппликации из бумаги.
2. Техника аппликации из ткани.
3. Декоративный пейзаж графическими материалами.

По результатам продуктов творчества детей проводился анализ, что получилось, как получилось, правильно ли использовали композиционные умения.

После проведенного цикла занятий повторно была проведена диагностика развития композиционных навыков у второклассников при использовании тех же методик, что и при первичной диагностике. Результаты повторного среза, направленного на определение уровня развития композиционных навыков, можно увидеть в сравнительной таблице 1.

Таблица 1

Динамика изменений уровня развития композиционных навыков младших школьников

Класс	Уровни развития творческого воображения учащихся					
	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
2 «В»	2 чел. (10%)	5 чел. (25%)	13 чел. (65%)	4 чел. (20%)	6 чел. (30%)	10 чел. (50%)
2 «Г»	2 чел. (10%)	6 чел. (30%)	12 чел. (60%)	4 чел. (20%)	7 чел. (35%)	9 чел. (46%)

Мы видим, что у учащихся экспериментальной группы 2 «В» класса», увеличился средний уровень развития композиционных навыков и стал составлять 30%, низкий же уровень понизился и принимает значение 50%. Что касается высокого уровня развития творческого воображения, он увеличился и стал составлять 20%.

Заключение

Таким образом, исходя из полученных результатов и сравнительного анализа, можно сказать, что поставленные цели и задачи достигнуты. Выдвинутая гипотеза подтверждена - это можно заметить по сравнительному анализу в Таблице 1 после проведения проекта «Декоративный пейзаж» у второклассников уровень развития композиционных навыков увеличился. Работа в данном направлении может быть продолжена, так как данное исследование требует более длительного проведения.

Делая вывод по проведенной работе, можно сделать вывод о том, что изобразительная деятельность является частью учебно-воспитательной работы в школе. Способствует развитию умения определять цель своей работы, выявлять этапы работы, находить соответствующие средства и инструментарий, осуществлять поэтапный контроль своих действий, уметь адекватно поставленной цели оценивать результат своей деятельности.

ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ

1. Сокольникова, Н.М. Изобразительное искусство. Основы композиции: учебник для уч. / Н.М. Сокольникова.- Обнинск: Титул, 2019. - 80с.
2. Шелведов, Л.Г. Педагогика детского изобразительного творчества [Текст] / Л.Г. Шелведов // Омский научный вестник, серия «Общество. История. Современность». - 2021. - № 2 (106). - С. 233-35.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) (с изм. 11 декабря 2020 г.) // <https://base.garant.ru>.
4. Кандыбей, П.Н. Развитие композиционного мышления младших школьников с использованием современных коммуникационных технологий на занятиях изобразительного искусства: автореф. канд. пед. наук: 13.00.02 / П.Н. Кандыбей; Москва, 2015. - 10 с.
5. Бардина, Р.И. Психолог в дошкольном учреждении / Р.И Бардина. Москва: Гном и Д, 2020. - 144с.
6. Костерин, Н.П. Учебное рисование: учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ. / Н. П. Костерин; под ред. Г.А. Фиалкина. - Москва: Просвещение, 1984. – 240 с.
7. Кузин, В.С. Основы обучения изобразительному искусству в школе / В.С. Кузин. - Москва: Просвещение, 1977. - 208с.

Uliana V. Prokasheva,
Student, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation
ulya.prokasheva@bk.ru

Natalia S. Makhneva,
Senior Lecturer, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation
ns_mahnyva@mail.ru

The development of compositional skills among second-graders in the process of the project "Decorative Landscape"

Abstract. The relevance of the problem under study is due to the fact that the article discusses the concepts of the development of abstract logical, compositional, artistic and imaginative thinking, the development of students' compositional skills, and the laws of composition. The purpose of the article is to present the results of the work on the development of compositional skills among second graders in the process of the Decorative Landscape project. The leading approach to the study of this problem was the prerequisites for the development of compositional skills among second graders in the process of the Decorative Landscape project. The main results of the article are the presentation of the results of the work on the development of compositional skills in second graders during the project. The materials of the article may be useful for primary school teachers and teachers of additional education.

Keywords: fine arts, decorative landscape, compositional thinking, creative imagination, second-graders, skills.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ СТРЕССЕ

Аннотация

Подвергнуться стрессу может каждый человек независимо от его должности, положения в обществе и материального состояния. В стрессовых ситуациях в организме человека начинают работать механизмы, которые готовят к повышенным физическим нагрузкам. Именно поэтому многие исследователи рекомендуют во время нервного напряжения и после него выполнять физические упражнения для снятия стресса. Цель статьи - рассмотреть физическую культуру как средство профилактики при стрессе. Результат - физические упражнения и спорт является лучшим способом отвлечения от злобных последствий стресса.

Ключевые слова

физическая нагрузка, спорт, физкультура, стресс, профилактика, упражнения

АВТОР

Рябова Юлия Сергеевна,
старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров
usr22265@vyatsu.ru

DOI: 10.24412/2311-8806-2023-4-19-24

Введение

Физическая активность оказывает обобщенное воздействие на организм, практически на все его физиологические механизмы, которые, прежде всего, обеспечивают диапазон и улучшение адаптации организма к любым внешним и внутренним факторам и тем самым повышают толерантность к стрессовым факторам [1, с.12].

Физические упражнения играют важную роль в нашей жизни, не только помогая поддерживать физическую форму, но и влияя на психическое состояние. Они отвлекают от негативных мыслей, позволяют сосредоточиться на реальных делах, которые имеют социальное значение. Так же физические упражнения дают возможность значительно изменить реактивность центральной нервной системы, которая играет важную роль в развитии стрессовых состояний. Кроме того, физическая активность способствует выработке серотонина, что приводит к улучшению настроения. Анализ специальной литературы показывает, что регулярное применение физической активности позволяет сгладить различные симптомы, вызванные стрессом.

Однако на практике роль средств и программ физической реабилитации, которые могут быть рекомендованы людям, перенесшим стресс, пока недостаточно обоснована.

Уже много лет стресс является глобальной проблемой человека и его выживания. В отличие от общепризнанных вредных привычек, состояние стресса не чуть не меньше влияет на системы функционирования организма, при хроническом стрессе наблюдаются сбои в работе сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системах. Стресс приводит к не приятным последствиям во всех сферах жизни человека, именно поэтому контроль над стрессом и его профилактики требует большего внимания со стороны международного уровня.

Методология и результаты исследования

Согласно исследованиям Фонда Общественного мнения (ФОМ) в 2023 года 54% россиян заявили о тревожном настроении, преобладающем среди них, их друзей и знакомых. [2]. Внутреннее состояние современного человека зависит от его собранности, скорости принятия решения, мобильности и реактивности. Особенно наблюдается это в мегаполисах, которые предъявляют к людям высокие требования, чтобы быть конкурентоспособным и результативным. Организм человека не может не отреагировать на такие серьезные изменения, и поэтому неудивительно, что стресс называют болезнью 21 века. Не только российские ученые занимаются исследованием уровня стресса, мировое сообщество так же оценивает состояние стресса и статистические данные говорят о том, что во всем мире больше 70% людей постоянно сталкиваются с симптомами стресса, которые проявляются на психологическом и физиологическом уровне.

Ассоциация для слова «стресс» чаще всего негативная, хотя для определенного круга людей, стресс абсолютно безвреден и не должен вызывать опасений. А также, к удивлению многих, стресс не только безвреден, но и даже полезен. Он необходим, чтобы выжить и адаптироваться.

В клетках человека есть специальные молекулы, которые защищают от стресса - шапероны (или белки теплового шока (BTS)). При действии любого стрессового фактора (обезвоживание, изменение концентрации соли, повышение температуры и т.д.) информация об опасности поступает в ядро клетки по каскадам сигнальных путей. Этот сигнал активирует гены BTS, и в течение нескольких минут синтезируются шапероны, которые берутся "спасти" клетку от гибели [3, с.43].

Психофизиологические механизмы стресса могут предусматривать использование резервов человека в отношении обеспечения эффективного поведения в условиях повышенного стресса внешней среды.

Стресс - это неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие, нарушающее его гомеостаз. Иногда стрессом называют соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом [4, с. 23]. Подобная реакция не может не оказывать влияния на психическое напряжение человека, когда он попадает в сложные и трудных жизненные ситуации. Такие ситуация встречаются повсеместно, как в повседневной жизни, так и непредвиденных обстоятельствах.

В одних ситуациях стресс может быть положительным явлением и побуждает к дальнейшему движению и развитию, в других условиях он может играть разрушительную роль, снижая или повышая продуктивность. Продуктивность живого организма возрастает до определенного момента, после чего наблюдается сбой - состояние резко ухудшается, ослабевают все системы организма. Критическая величина стресса, после которой он становится разрушительным, у каждого человека разная. Заранее знать, когда закончиться фаза продуктивности и организм перейдет к саморазрушению невозможно. Организм человека имеет достаточно совершенный механизмы для реакции на стресс, он активизируют функциональные системы и помогают найти выход. Механизмы реакции на стресс, заложенные в организме, помогают находить выход из сложных ситуаций, придумывать решения проблем, адаптироваться к новым изменениям.

Существует два типа стресса: эустресс - стресс, который возникает «в моменте», и хронический, его еще называют дистрессом.

Эустресс - так называемый «хороший» стресс. Кратковременно активизирует резервные возможности организма для решения конкретных задач в конкретной ситуации. Считается, что в связи с его краткосрочностью он не истощает функциональные системы организма и не оказывает вредных последствий. Именно с его помощью организм адаптируется.

Дистресс - продолжительное состояние стресса, которое влияет на человека и его системы организма. Хроническая форма стресса нарушает механизмы адаптации, истощает силы и приводит к развитию различных ситуаций.

Личные качества и социальные факторы могут усиливать или ослаблять стрессовые реакции, влияя на их тип, интенсивность, продолжительность и исход.

Если говорить о типе стресса, то можно сделать вывод, что характер воздействия стресса на человека зависит от трех основных факторов: интенсивность стресса; его продолжительность; выражение восприимчивости конкретного человека к определенному стрессору [3, с.43].

У стресса, как и у любого проявления, имеются иницирующие факторы. Стресс возникает под действием психологических и физиологических изменений, к которым человек не готов в данный период времени.

Психологические факторы связаны с реалиями современной жизни: нестабильность, ответственность, информационная нагрузка. Человек не всегда может своевременно «фильтровать» поступающую информацию, поэтому постепенно растет уровень напряженности.

Физиологические факторы являются вполне бальными - это погодные условия, окружающая обстановка, ритм жизни, где человек обязан распределять работу и отдых. Даже самые небольшие изменения в его жизни могут привести к стрессу.

Рассматривая человека со стороны его собственных взглядов на себя, можно выделить два «Я». «Я - реальное» - каким человек является на самом деле и «Я - идеальное» - каким человеком хочет быть. Только собственные усилия человека приближают его личностное Я к тому, какое бы хотел видеть сам, для этого необходимо меняться по средствам собственных усилий, интересов и достижений. В этом так или иначе участвует стресс.

Все изменения человека возможны только при условии его хорошего здоровья и самочувствия, а это невозможно без хорошего физического развития. Для того, что эффективно преодолеть стресс нужна не только психологическая устойчивость, но и такие качества, как выносливость и целеустремленность.

Не менее важным для изменений является желание. Можно желать изменение социального или семейного статуса, повышение должности, а также своих внутренних убеждений и ценностей. Знание ресурсов устойчивости человека к стрессам дает ему возможность осознанной работы над собой, предотвращая негативное воздействие этого явления [4, с.12].

Сегодня практически все знают это слово. Не будет и новостью, что со стрессом нужно справляться с помощью расслабления. Такое простое правило бывает достаточно эффективно, но ведь это всего лишь общая формула. Чтобы действительно избавиться от стресса нужно решить проблему или принять ее. Для этого требуется концентрация собственных сил в новых обстоятельствах, обстоятельствах, в которых человек никогда не был, действий, которых не предпринимал, как этот фактор и является источником стресса.

В современной картине чаще наблюдаются изменения психического здоровья людей, эти изменения далеко не всегда являются положительными. Растет число психических заболеваний - реактивные психозы, неврозы, посттравматические стрессовые расстройства и многие другие. Именно эта реакция является наиболее характерной в качестве проявления реакции на стресс.

Это не говорит о том, что существует какая-то стрессовая среда, целью которой является уничтожение человечества. Должно быть понимание, что все зависит от реакции на эту самую среду. Ведь реакция каждого организма индивидуально и зависит от многих внутренних факторов, а не только от внешних, которые стресс спровоцировали.

Люди встречаются со стрессом ежедневно, а когда-то и несколько раз в день, чаще всего разрешение стрессовой ситуации происходит не заметно для человека, но не происходит незаметно для его организма. Постоянное включение в работу резервных механизмов регуляции состояния, не может не сказываться на здоровье, как физическом, так и эмоциональном. Когда резервы организма на исходе, борьба со стрессом дается особенно тяжело. Именно для этого требуется поддержание здоровья и профилактика различных заболеваний. Ведь стресс - наиболее распространенное психическое заболевание.

Начиная с XIX века в психологии человека начали все больше проявляться такие негативные ощущения, как чувство одиночества, общего неудовлетворения своей жизнью, потеря смысла жизни, потеря равновесия.

Сняв со своих плеч физические нагрузки, облегчив свое материальное существование, человек загнал себя на дорогу духовных и психологических лишений.

Однако человеческая психика оказалась недостаточно подготовлена к таким психологическим нагрузкам. Современные психологи утверждают, что две трети населения промышленно-развитых стран умирают от стрессов. Бесконечное гонение за стандартами современности, уменьшение физической активности, упрощение всевозможных жизненных потребностей снижает возможности организма в избавлении от стрессовых ситуаций. Поэтому борьба со стрессом необходима в таких вопросах, как поддержание здоровья и профилактика заболеваний [5, с.156].

Одним из ключевых понятий для современного человека является "осознанность": чем больше знает, тем меньше беспокоится. Такую простую истину можно наблюдать даже на примере животных. Если событие преподносится животному впервые - это вызывает стресс, но как только прошла адаптация, то есть специфическая реакция, то при повторении события животное уже стресса не испытывает. Таким образом, обучение достигается за счет умения справляться со стрессом.

Большинство людей поступают не продуктивно, при возникновении сложной ситуации впадают в эмоции и панику вместо того, чтобы мобилизовать силы. Чаще всего бывает достаточно переключиться с переживаний на конкретный случай и повысить осведомленность о своей собственной жизни, проблема оказывается решена, не прибегая к серьезным энергетическим затратам.

Есть несколько способов, с помощью которых можно выйти из стрессового состояния или предотвратить его возникновение: обратиться за помощью к врачу (который назначит успокоительные, антидепрессанты и другие лекарства); заниматься физкультурой и дыхательными упражнениями; овладеть навыками психологической защиты; ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе; организовать праздник и пригласить лучших друзей; отправиться в отпуск.

Многие исследователи сходятся на мысли, что здоровый образ жизни можно и нужно рассматривать как профилактику стрессовых состояний, а именно: физическая активность, массаж, сон, закаливание, сбалансированное питание.

Мероприятия по общему укреплению организма, повышению работоспособности, созданию психологической устойчивости, улучшение различных физических качеств и есть профилактика стресса.

Любая физическая нагрузка улучшает физические способности и является одним из лучших антистрессовых средств. Во время занятий физической культурой активизируются все функциональные системы организма. Во время стресса надпочечники в избыточном количестве выделяют адреналин, который сжигается во время физической нагрузки, за счет работы сердечно-сосудистой системы.

Ритмичные упражнения, такие как, например, ходьба, бег, гребля или плавание, повышают активность альфа-волн в мозге. Альфа-волны ассоциируются со спокойным эмоциональным состоянием человека, например, как во время медитации. Ритмичное дыхание во время определенных упражнений также помогает увеличить активность

альфа-волн. Даже во время легкой пробежки выделяются эндорфины, дофамин, серотонин, которые вызывают чувство счастья и повышают мотивацию. Бег непросто физическое упражнение, но и возможность провести время с друзьями с пользой для здоровья. Люди могут пообщаться, вдохновиться здоровым образом жизни, спортивными целями и просто «выговорится».

Бег укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает функцию легких, повышая эффективность газообмена, благодаря чему все ткани организма получают достаточное количество кислорода и токсины выводятся более эффективно; стимулирует иммунную систему, повышая сопротивляемость организма к бактериям и вирусам, а также помогая бороться со злокачественными клетками; бег трусцой стимулирует мозг, а также помогает в профилактике и лечении депрессии; бег способствует сжиганию жировой ткани и нормализации массы тела [6, с.6].

Возможно, благодаря именно такому многогранному влиянию бега на организм и его положительному влиянию на уменьшение стресса, было доказано, что бегуны на 25-40% меньше рискуют умереть преждевременно от различных болезней и в среднем живут на 3 года дольше.

Физическая культура - это мощный созидательный фактор, который сохраняет и восстанавливает здоровье людей. С точки зрения лечения, лучшими физическими упражнениями для коррекции стресса являются аэробные, ритмичные и скоординированные упражнения. Одним из таких средств является оздоровительный бег трусцой.

Г.Б. Горская предлагает два метода эффективной борьбы с чрезмерным мышечным напряжением «ослабление через напряжение» и «расслабление через растяжение». Мышцы не способны выдерживать двух вещей - избыточного, сверхсильного напряжения и избыточного, сверхсильного растяжения. Если же такая ситуация создается, то в них включается специальный защитный механизм, призванный предохранить их от разрыва. Этот механизм - спонтанное и полное расслабление мышцы, который удалит у страха физиологическую основу, а потому и вероятность его возникновения будет минимальной [4, с.85].

Среди средств предотвращения вредного воздействия стресса существуют: повторное или предшествующее действие определенных стрессоров, в результате которого значительно повышается сопротивляемость организма внешним факторам: рефлексотерапия; ароматерапия; массаж; самомассаж; ванна; дозированная гипоксия.

Так же методы психорегуляции: такие как аутогенная тренировка; эмоционально-волевой тренинг; активная нервно-мышечная релаксация; психомышечная тренировка. Применение психорегуляции благоприятно сказывается на самочувствии и работоспособности. Так же благодаря этим методам повышается устойчивость к экстремальным ситуациям.

Учиться концентрировать внимание, оптимизировать собственные системы, снижать эмоциональное напряжение все это оказывает помощь в избавлении от стресса.

Коллаборация психорегуляция и физических упражнений благоприятно сказывается на всех системах организма и жизнедеятельности в целом.

Отрицательные эмоции накапливаются, положительные - никогда, но если они следуют за первыми, они разрушают их. Испытывая стресс, необходимо обратиться к какому-либо делу: почитать книгу, отправиться на прогулку, послушать любимую музыку, заняться хобби [4, с.19].

Оптимальное распределение времени между работой и отдыхом, ведение здорового образа жизни, наличие активной жизненной позиции и желание развиваться помогают справиться со стрессом. Стрессовые состояния не возникают из неоткуда, всегда есть факторы, провоцирующие его. Впервые столкнувшись с незнакомой ситуацией, главное успокоиться и заняться поиском наиболее верного решения, ведь как только хотя бы одно решение проблемы будет найдено, ситуация не будет казаться катастрофической и организм постепенно избавиться от стресса.

Очевидно, что физические упражнения полезны для организма в целом, особенно полезны, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т. д., так как когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон [7, с.84].

Заключение

Здоровье человека и его функциональные возможности, возможности всех его систем и органов, в любом возрасте зависит от уровня его физической активности, образа жизни, от того, насколько правильно сочетается питание, отдых, сон, прогулки и хобби. Разумное и постоянное закаливание организма в любом возрасте безусловно полезно. При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья».

Действительно, эндорфины, выработка которых напрямую зависит от выполнения физических упражнений, положительно влияют на эмоциональный фон, помогают избавиться от подавленного настроения. Под физическими упражнениями понимаются не какие-то специальные или тренировочные действия, а естественные двигательные навыки любого человека, сформированные в течении всей жизни. При понимании механизм действия, возникает устойчивая необходимость в движении.

Абсолютно точно - «движение - жизнь» и это не банальная фраза, которую достаточно часто можно услышать в жизни, это научно обоснованная модель поведения человека, который столкнулся со стрессовой ситуацией.

Человек может и должен иметь рычаги управления над состояниями, которые угрожают его здоровью и нормальной жизни. Понимая условия возникновения депрессий, факторов усиливающих и ослабляющих подобные состояния, появляется возможность исправить ситуацию без чрезмерных потерь для самого организма.

ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ

1. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. Теория и практика физической культуры. 2003. № 1. С. 12-14.
2. Интернет – издание «Gazeta.SPb». 2023. №4 URL: <https://gazeta.spb.ru/2515407-fom-bolshe-poloviny-rossiyan-zhivet-v-stresse-s-2022-goda/?ysclid=lq68hn3w2r247449378>
3. Сапольский Р. Психология стресса. Издательский дом «Питер». 2018. С 78-80
4. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления. Проблемы психологии и эргономики. Тверь. 2014. №4. С. 43-52
5. Кондрашева М.Н. Реакции здоровья. Наука и жизнь. 2022. № 11. С. 19-23.
6. Афонский В.И., Хохлова О.А. Формирование профессионально значимых качеств средствами физической культуры. Науки об образовании. 2020. №5. С. 156
7. Никитина А.А. О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов. Вестник БФУ им. И. Канта. 2006. № 3. С.4
8. Апелькова А.М., Полинский В.В., Герасимова Н.А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса. Юный ученый. 2021. №2. С. 140-144.

Yulia S. Ryabova,

Senior Lecturer, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

usr22265@vyatsu.ru

Physical culture as a means of prevention under stress

Abstract. Everyone can be stressed, regardless of their position, position in society and financial condition. In stressful situations, mechanisms begin to work in the human body that prepare for increased physical exertion. That is why many researchers recommend performing physical exercises to relieve stress during and after nervous tension. The purpose of the article is to consider physical culture as a means of prevention under stress. The result is that exercise and sports are the best way to distract from the evil effects of stress.

Keywords: physical activity, sports, physical education, stress, prevention, exercises.

MODERN EUROPEAN RESEARCHES: ISSUE 4, 2023
ISSN 2311-8806

FOUNDER AND PUBLISHER

Autonomous Non-Profit Organization of Additional Professional Education
"Interregional Center for Innovative Technologies in Education", Kirov

EDITORIAL ADDRESS

610047. OF.1003, SVERDLOV STR. 32A, KIROV, RUSSIAN FEDERATION
publisher@doaj.net

PRINTING HOUSE

Autonomous non-profit organization of supplementary professional education
"Inter-regional center of innovative techniques in education"

Sent for printing 20-12-2023
Circulation 1000
Order 013120/125

© All Rights Reserved, 2023