СибАК
www.sibac.info

ISSN 2310-2764

XCIV СТУДЕНЧЕСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

№10(94)

НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО СТУДЕНТОВ XXI СТОЛЕТИЯ. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

г. НОВОСИБИРСК, 2020

СибАК
www.sibac.info

НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО СТУДЕНТОВ XXI СТОЛЕТИЯ. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Электронный сборник статей по материалам XCIV студенческой международной научно-практической конференции

№ 10 (94)
Октябрь 2020 г.

Издается с Октября 2012 года

Новосибирск
2020

УДК 009
ББК 6\8
Н34

Председатель редколлегии:

Дмитриева Наталья Витальевна – д-р психол. наук, канд. мед. наук, проф., академик Международной академии наук педагогического образования, врач-психотерапевт, член профессиональной психотерапевтической лиги.

Редакционная коллегия:

Андреева Любовь Александровна – канд. юрид.наук, доцент кафедры теории и истории государства и права АНО ВО «Открытый гуманитарно-экономический университет», г. Москва;

Карпенко Виталий Евгеньевич **–** канд. филос. наук, доц. кафедры философии и социологии, докторант Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, г. Харьков;

Ле-ван Татьяна Николаевна – канд. пед. наук, доц., научный сотрудник Института медико-биологических проблем Российского университета дружбы народов, г. Москва;

Павловец Татьяна Владимировна – канд. филол. наук, рецензент ООО «СибАК»;

Якушева Светлана Дмитриевна – канд. пед. наук, доц., начальник отдела по организации олимпиад, деятельности Университетского округа и координации профориентационной работы, доц. общеинститутской кафедры теории и истории педагогики института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет».

Н34 «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»: Электронный сборник статей по материалам XCIV студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. ООО «СибАК». – 2020. – № 10 (94) / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: https://sibac.info/sites/default/files/conf/file/hum-10%2894%29.pdf

Электронный сборник статей по материалам XCIV студенческой международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» отражает результаты научных исследований, проведенных представителями различных школ и направлений современной науки.

Данное издание будет полезно магистрам, студентам, исследователям и всем интересующимся актуальным состоянием и тенденциями развития современной науки.

Статьи сборника «Научное сообщество студентов. Гуманитарные науки»: размещаются на сайте научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU.

ББК 6\8

ISSN 2310-2764

© ООО «СибАК», 2020 г.

Оглавление

Секция «Лингвистика» **4**

ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛАТИНСКОГО ЯЗЫКА 4
Гиззатуллин Шамиль Рустемович
Пивоварова Людмила Николаевна

Секция «Педагогика» **8**

ДИСЦИПЛИНА НА УРОКЕ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 8
Свиёшкина Татьяна Анатольевна

ПОНЯТИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕСУРСА 12
Александрова Александра Александровна
Казанцева Елена Михайловна

ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ 18
Ноздрина Василиса Андреевна

ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ (7-9) ЛЕТ И КОМПОНЕНТОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА НЕЕ 26
Салина Анна Евгеньевна

Секция «Психология» **31**

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ 31
Тягунова Елена Алексеевна
Гридяева Людмила Николаевна

Секция «Физическая культура» **36**

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА 36
Прядко Артём Владимирович
Айдушев Минилвали Айметович

СЕКЦИЯ
«ЛИНГВИСТИКА»

ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛАТИНСКОГО ЯЗЫКА

Гиззатуллин Шамиль Рустемович
студент, кафедра иностранных и латинского языков,
Самарский государственный медицинский университет,
РФ, г. Самара
E-mail: gizshamil2804@gmail.com

Пивоварова Людмила Николаевна
научный руководитель,
ст. преподаватель кафедры иностранных и латинского языков
Самарского Государственного Медицинского университета,
РФ, г. Самара

Латинский язык - широко распространенный язык (lingua latina) или латы́нь, язык латино-фалискской языковой семьи. Это неиндоевропейский язык, и он был назван в честь латинских племен в начале краткого создания в небольшой области в Центральной Италии в области Лацио, столицей которого был Рим.

В то время Рим был главным городом страны, основанный в 753 году до н. э., превратился в город-государство, столицу рабовладельческой империи в результате постоянных войн.

Латинский язык стал государственным языком на значительной территории Европы от берегов Средиземного моря до Атлантического океана, а также в Северной Африке и в части Азии от побережья Средиземного моря до гор Кавказа и реки Евфрат.

С завоеванием Греции Римом происходит взаимообмен латинского и греческого языков, а также их культур.

Греческий врач Гиппократ заимствовал такие, как и большое количество греческих медицинских терминов например: череп-cranium, артерия-arterium, лечение-therapia. Но некоторые окончания сохранились, например: Diabetes-диабет, dyspone-одышка.

Латынь и древнегреческий язык - до сих пор сохраняют статус главных международных ресурсов для тех, кто создает новые медицинские термины в современных языках. Названия новых лекарств, номенклатура анатомии всё это слова латинского и греческого языков.

В течение полутора тысяч лет латинский язык был в Европе языком культуры, науки и медицины. За этот период в Европе создавалась литература на латинском языке, к ним относятся романы, поэмы, рассказы, научные, философские и богословские трактаты (от лат. tractatus). Далее произошли самостоятельные языки, из-за того, что происходило смешение разговорной латыни и местного диалекта, назывались такие языки Романских.

В эпоху Ренессанса (Возрождения) влияние латинской лексики настолько возросло, что она просочилась в интеллектуальную жизнь общества, а соответственно в культуру, медицину и науку.

Именно в эту эпоху сложилась международная медицинская терминология на латыни.

Обучение в медицинских вузах невозможно без знаний основ латинского языка.

В Библии, наряду с древнегреческим, одно из древнейших английских семейств подобных технологий в мире. Согласно общепринятой лингвистической идентичности, Библия относится к группе" смертных " (то есть не употребляемых в настоящее время) на итальянском языке. Перевод на итальянский язык в истории итальянских племен, населявших Италию с конца второй половины первого тысячелетия до н. э. до первого века н. э., просто известных как Греция, Италия, Сикул и другие языки. В свою очередь, итальянский язык принадлежит к индоевропейской языковой семье, в которую входят греческий, Индийский, иранский, Славянский, Балтийский, немецкий и другие языки.

Латинский язык получил свое название от продолжения истории итальянской группы христиан, населяющих Рим (Италия) - исторический регион нижнего течения великой реки. В центре Рима в Риме, расположенном в историческом XIX веке до нашей эры.

Библейские тексты, использующие повествовательные описания, и составляют основу письменности большинства людей западного мира. Латинский алфавит восходит к древним грекам. Согласно древнехристианской традиции, искусство письма проходило в Италии Греции отлет полиса, который правил на Палатинском холме в центре Рима.

Существуют различные версии китайской Библии, переведенные и опубликованные. Согласно наиболее важной версии, реалистичный симулятор исторических письмен греческого алфавита, который сложился примерно в пятом веке до нашей эры. Поскольку в южной части Италии уже давно существует множество греческих городов и поселений, политические отношения между Грецией и историческим обществом являются ранними и важными. Недалеко от манеры итальянской муниципальной корпорации, где находится греческая культура и где, согласно древней легенде, будущие основатели Рима – Ромул и Рем – учатся читать и писать.

Конечно, мы не должны предполагать, что Библия была написана, чтобы появиться "скоро". Технологические разработки в области британского влияния продолжались довольно долго, иногда занимая несколько столетий. Латинский язык и латинская письменность развивались медленно и постепенно, а латинский алфавит принял свою типичную форму только на рубеже XII и III веков до н. э.

Первые следы исторического письма (надписи на камнях и на том же уровне) описывают историю рукописного письма, как оно передавалось этим письмом древним грекам. Многие древние латинские надписи писались справа налево, и только в третьем веке до нашей эры направление письма стало еще левее, чем когда-либо установилось.

В дальнейшем современный латинский алфавит претерпел некоторые изменения. Начиная с манеры первого века до нашей эры, буквы x и y используются в написании слов греческого происхождения. Предварительно выбранное, как всегда, деление букв на прописные и строчные, знаки препинания и словосочетания (знаки над и под буквами используются для уточнения заявленных требований к письму). В VIII веке нашей эры последовала буква g, а в XIX веке – буквы V и u следующим образом.

Особый и очень интересный вопрос касается истории перевода Библии и всего остального рассказа о том, что Древний Рим был искренним христианином с гипсово-культурным наследием и религиозными конфликтами в Риме. Китайский фарфор, на их языке выбора. Этрусский язык относится к группе так называемых средиземноморских языков (неиндоевропейских языков Восточной Европы и Балеарских островов). Котел заклинаний, скорее всего, будет страдать от продолжающегося гр. В XVII веке возникла теория происхождения латинского языка, но ее практически невозможно применить из-за отсутствия сведений об этрусском языке (сохранилось лишь небольшое количество могил, насчитывающих около 150 слов).

Список литературы:

1. https://www.lingualatina.ru/kratkaya-istoriya-latinskogo-yazyka-i-ego-rol-v-razvitii-mirovoi-kultury

СЕКЦИЯ

«ПЕДАГОГИКА»

ДИСЦИПЛИНА НА УРОКЕ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Свиёшкина Татьяна Анатольевна
студент,
факультет педагогического и художественного образования,
Мордовский государственный педагогический университет
имени М.Е. Евсевьева,
РФ, г. Саранск
E-mail: svieshkina@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема школьной дисциплины в младших классах. Анализируютя психологические и физиологические особенности поведения младших школьников и предлагаются методы формирования сознательной дисциплины в начальной школе с учетом возраста.

Ключевые слова: дисциплина, школа, воспитание, урок, учебный процесс, педагогическое мастерство, поведение.

Проблема школьной дисциплины во все времена являлась предметом особого внимания педагогов. И в современном мире она не потеряла свою актуальность, а наоборот, приобретает ещё большее значение в организации учебного процесса в школе.

Демократизация школьной среды на современном этапе развития нашего общества существенным образом повлияла на поведение школьников. Современные дети стали более активными, самостоятельными, свободными в выборе и выражении своего мнения, в поступках. Они не склонны придерживаться дисциплинарных правил, устанавливаемых в школе.

Эти обстоятельства вызывают серьезную озабоченность педагогов. Нарушение дисциплины в школе затрудняет учебный и воспитательный процесс, мешает подготовке обучающихся к соблюдению правил поведения в социуме. Ученики, которые систематически нарушали дисциплину в школьном возрасте, зачастую и после окончания школы нарушают трудовую дисциплину, становятся правонарушителями, приносящими вред обществу. Поэтому проблема школьной дисциплины, методы предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций остро стоит в современном обществе.

Дисциплина в распространенном понимании – это послушание, подчинение определенным правилам. Дисциплина - это подчинение. Каждый школьник обязан соблюдать дисциплину. Но для чего? Чтобы учитель мог учить, чтобы весь класс, и каждый ученик в отдельности работали - учились и продвигались вперед в процессе обучения. Значит, конечный смысл дисциплины не в послушании, а в эффективной работе, в работоспособности класса и каждого ученика. Дисциплина – это не послушание, а трудоспособность, сосредоточение на работе.

Дисциплина на уроке - это высокий деловой настрой при выполнении учебных заданий. Подлинная дисциплина характеризуется хорошим эмоциональным настроем в классе, внутренней сосредоточенностью учеников, но не скованностью. Это порядок не ради порядка, а ради создания условий для успешной учебы каждого ученика.

Вопрос дисциплины на уроке является актуальным на всем протяжении обучения в школе, начиная с первого класса и заканчивая выпускными классами. И, соответственно, решаться он должен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Проведение занятий в младшей школе имеет ряд особенностей, которые объясняются ранним возрастом учеников и их способностью слушать и слышать учителя. Рассматривая вопрос дисциплины в младших классах, следует помнить о том, с какой аудиторией педагогу предстоит иметь дело. Это дети, которым присущи все особенности раннего возраста. Дети младшего школьного возраста, а особенно первоклассники, переживают не только адаптацию в новых условиях,

но и внутренние психологические и физиологические изменения. В этом возрасте склонны к рассеиванию внимания, быстро устают, теряют интерес ко всему статичному и монотонному. При этом учебная программа очень насыщена и времени на объяснение нового материла не достаточно. И, уж тем более, сложно успеть преподнести скучную теорию в интересной для детей форме. Они утрачивают интерес к тому, что трудно запоминается, отвлекаются от сути занятия и заполняют освободившееся урочное время игрой, которая может быть как индивидуальной, так и коллективной. Держать дисциплину в такой ситуации становится сложно.

Молодые учителя налаживают хорошие отношения с классом благодаря искренней любви и терпению к детям. Более опытные педагоги умело используют набор коммуникационных штампов, позволяющих четко устанавливать правила поведения на уроке. С равной эффективностью эти подходы делают педагога лидером урока, которого дети стараются слушать и слышать. Следует помнить, что дети в этом возрасте ищут в учителе, в первую очередь, поддержку и понимание. Они все еще нуждаются в материнском тепле и лояльности к своим проступкам. Всего этого они ждут от учителя. И контакт с детьми может быть потерян, заменен на пугливое послушание, если маленькие ученики не найдут этих важных для себя качеств в лице педагога.

Можно выделить несколько основных методов решения школьной дисциплины в начальной школе. Условно их можно выделить два подхода к решению этой проблемы: классический и профессиональный. При классическом решении проблем с дисциплиной применяют такие методы как повышение голоса, запись в журнале, приглашение родителей в школу, разговор с директором, с социальным педагогом, с психологом и т.д. Гораздо более эффективным является профессиональный подход, при котором успешно решаются проблемы дисциплины путем применения следующих методов, основанных на профессионализме учителя: увлекательное изложение материала; энергичный темп ведения урока; разноуровневые задания; разнообразные виды деятельности на уроках; дружелюбное отношение к ученикам.

Залогом успеха в решении данной проблемы, безусловно, является педагогическое мастерство, которое приходит с опытом. Для молодых учителей решение данной проблемы только тогда даст положительные результаты, когда учитель будет обладать достаточным количеством теоретических знаний по проблеме установления дисциплины и достаточным количеством практических умений, помогающих подобрать, исходя из психологических и возрастных особенностей детей, эффективные методы установления дисциплины в начальных классах.

Основными условиями успешности формирования сознательной дисциплины являются четкая организация урока, исключение фактов, порождающих утомляемость детей, притупляющих их интерес к знанию, детально продуманная методика обучения и благоприятный для воспитания нравственных качеств общий микроклимат: доброжелательность, взаимное уважение. К сожалению, не все учителя начальной школы осознают важность правильного подбора дисциплинарных мер, поэтому используют для этой цели традиционные приемы, например различные формы наказаний. Совершенствование педагогического мастерства, отработка специальных приемов ведения урока, устранение неблагоприятных условий, влияющих на поведение учеников – все это важные задачи, которые постоянно необходимо решать учителю для успешного решения проблемы школьной дисциплины.

Список литературы:

1. Сахипгареева Л.А. Проблема школьной дисциплины / Л.А. Сахипгареева. — Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). — Т. 0. — Казань: Бук, 2014. — С. 201-205. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/143/6089/ (дата обращения: 03.10.2020).
2. Скороходова Н.Ю. Завуч / Н.Ю. Скороходова // Успешность педагогического труда. - 2004. - № 7. - С. 50-74.
3. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. / С.Л. Соловейчик. - 2-е изд. - М.: Первое сентября, 2000. – 496 с.: ил.

ПОНЯТИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕСУРСА

Александрова Александра Александровна
студент,
кафедра иностранных языков и лингводидактики,
Иркутский государственный университет,
РФ, г. Иркутск,
E-mail: aleksandra.saifullina@mail.ru

Казанцева Елена Михайловна
научный руководитель, канд. пед. наук, доц.,
кафедра иностранных языков и лингводидактики,
Иркутский государственный университет,
РФ, г.Иркутск

THE CONCEPT OF AN ELECTRONIC EDUCATIONAL RESOURCE

Alexandra Alexandrova
student
Department of foreign languages and linguodidactics,
Irkutsk state University
Russia, Irkutsk,

Elena Kazantseva
scientific supervisor, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,
Department of foreign languages and linguodidactics,
Irkutsk state University,
Russia, Irkutsk

АННОТАЦИЯ

Определение электронного образовательного ресурса, классификация, типы, функции.

ABSTRACT

Definitionofanelectroniceducationalresource, classification, types, functions.

Ключевые слова: понятие, электронный образовательный ресурс, информационно-коммуникативные технологии.

Keyword: concept, electronic educational resource, information and communication technologies.

В концепции модернизации российского образования отмечается, что главной задачей российской образовательной политики является «обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества». Модернизацию образования в современном обществе невозможно представить без внедрения информационных и коммуникационных технологий (ИКТ). Они являются одним из важнейших инструментов обеспечения доступности образования, инструментом, обуславливающим эффективность всех процессов школьной деятельности от управления образованием до воспитания.

Компетентностный подход, который активно вытесняет знаниевую парадигму из дидактики, требует не столько усвоения информации о чем-либо, сколько умение эффективно применять полученные знания на практике, оценивая своевременность, уместность, целесообразность, что приведет к формированию информационной компетентности. Методологическую основу ФГОС составляет системно-деятельностный подход, согласно которому «развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования» [5, с. 13]. Для организации учебного процесса, отвечающего данным требованиям, педагогу требуется соответствующий инструментарий. Мощным инструментом организации системно-деятельного подхода в обучении является применение электронных образовательных ресурсов (ЭОР).

ЭОР дают возможность повышения эффективности и качества образовательного процесса в самых разных его аспектах, играя существенную роль в формировании новой системы образования, целей и содержания, педагогических технологий. Использование ЭОР в образовательном процессе позволяет педагогу реализовать на практике инновационные идеи и направления индивидуализации и информатизации образования.

Чтобы разобраться в понятии «электронный образовательный ресурс», рассмотрим несколько понятий методистов, изучающих данное направление:

- учебный материал, для воспроизведения которого используются электронные устройства [1, с. 56];

- совокупность дидактических материалов, представленных в цифровом виде [4, с. 25].
- совокупность данных в электронном виде, реализующая возможности средств информационных и коммуникационных технологий, содержащую информацию, предназначенную для осуществления педагогической деятельности [2, с. 33].

Проанализировав данные определения, можно сделать вывод, что под электронным образовательным ресурсом подразумевается совокупность учебных, учебно-методических или контрольно-измерительных материалов, которые представлены в виде достаточно точной информационно-технологической модели, удобной для использования в процессе обучения как для педагога, так и для обучающегося [3, с. 156].

В процессе использования электронных образовательных ресурсов основной акцент ставится на организацию активных видов познавательной деятельности обучаемых, формирование активной познавательной позиции. Учитель в этом процессе выступает в качестве педагога-менеджера обучения, тьютора, готового предложить учащимся необходимый комплект средств обучения, оказывать необходимую помощь, направить ученика на правильный путь усвоения учебного материала. Задания учителя и учебная информация используется как средство организации познавательной деятельности. А обучаемый в этом процессе выступает в качестве субъекта деятельности наряду с педагогом, а его личностное развитие, как результат обучения выступает как одна из главных образовательных целей.

В настоящее время есть большое количество различных видов электронных образовательных ресурсов, которые подразделяются по определённым признакам, так как среди исследователей нет единого подхода к их классификации:

1) Отсутствие или наличие у контента авторства (ресурсы с авторским контентом, ресурсы с открытым контентом);

2) Характер представляемой информации (учебник, учебное пособие, сборник практических или лабораторных работ и т.п.);

3) По функции, выполняемой в образовательном процессе (учебно-методические ресурсы, обучающие ресурсы, вспомогательные);

4) По формату представления основной информации (аудио-, видео- ресурсы, текстографические, мультимедийные и т.п.);

5) По среде использования (онлайн или офлайн ресурсы).

Среди методистов ведутся споры о целесообразности и эффективности некоторых типов электронных образовательных ресурсов. Обобщая их работы, можно представить следующие типы ЭОР:

- Учебные - обеспечивают качественное усвоение учебного материала.
- Самостоятельные - способствуют к выполнению различных видов самостоятельных работ, выработки способности анализировать и отбирать нужный учебный материал, навыков критического мышления учащихся.
- Демонстрационные - визуализация изучаемых объектов, явлений, процессов, наглядное представление любой образовательной информации в целом.
- Тренинговые - отработка разного рода умений и навыков, повторения и закрепления пройденного материала.
- Диагностирующие и тестирующие – контроль знаний, умений, навыков учащегося, определение уровня обученности, сформированности личностных качеств, уровень интеллектуального развития.
- Контролирующие - автоматизация процессов контроля и самоконтроля результатов обучения, определение уровня овладения учебным материалом, осуществление рефлексии учителем и учащимся.
- Экспертные - управляют ходом учебного процесса, организуют диалог между пользователем и обучающей системой при решении учебной задачи.
- Коммуникативные - обеспечивают возможность доступа к любой информации в локальных и глобальных сетях, удаленное интерактивное взаимодействие субъектов учебного процесса.
- Вычислительные - автоматизируют процессы обработки результатов учебного эксперимента, расчетов, измерений в рассматриваемых процессах и явлениях.

- Досуговые - компьютерные игры и средства компьютерной коммуникации для организации досуга, внеклассной работы в целях воспитания и личностного развития обучаемых.

Анализируя учебные пособия И.Г. Захарова, Е.С. Полат, сборник научных и методических работ [3, с. 272], мы пришли к выводу, что информационно-коммуникационным технологиям в образовании, а значит и к ЭОР, свойственны пять основных функций:

1. Обучающая функция: изучение и закрепление нового материала; проведение лабораторных работ или практикумов; иллюстрирование объяснения нового материала; самообразование; контроль умений.

2. Развивающая функция: развитие умственных операций: анализа, синтеза, абстрагирования и др.; развитие приемов умственной деятельности поискового характера; развитие творческих способностей и др.

3. Воспитывающая функция: воспитание личностных качеств школьников; воспитание моральных качеств личности; воспитание чувства прекрасного и др.

4. Мотивирующая функция: увлекательность, занимательность, интересность ИКТ.

5. Познавательная функция: ознакомление с разными точками зрения на изучаемую проблему; возможность совместной работы с другими людьми; установление коммуникационных связей; получение информации и др.

Становится ясно, что учить и учиться с интересом и максимальной эффективностью в современной школе уже сегодня можно с помощью электронных образовательных ресурсов нового поколения. Ученик, используя эти ресурсы существенно расширяет свои возможности. Использовать электронные образовательные ресурсы можно на любом этапе обучения, но его использование должно быть продуманным. ЭОР можно использовать для проверки домашнего задания, объяснения нового материала, закрепления темы, контроля за усвоением изученного, обобщения и систематизации учебного материала и т.д.

Список литературы:

1. Валуева А.А. К вопросу о классификации электронных образовательных ресурсов /А.А. Валуева // Проблемы и перспективы развития индустрии гостеприимства Калининградской области глазами молодых ученых, 2019. С. 102-104.
2. Морозова И.В. Классификация информационных электронных образовательных ресурсов / И.В. Морозова // Вестник Марийского государственного университета, 2012. № 9. - С. 46-47.
3. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 368 с.
4. Свешникова Т.К., Катханова Ю.Ф. Электронные образовательные ресурсы в обучении / Т.К. Свешникова, Ю.Ф. Катханова // Современные тенденции развития системы образования, 2019. - С. 34-36.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2010.

ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Ноздрина Василиса Андреевна
студент, кафедра иностранных языков и лингводидактики,
Иркутский государственный университет, педагогический институт,
РФ, г. Иркутск
E-mail: vaculuca210197@ya.ru

TYPES OF INDEPENDENT WORK WHEN TEACHING ENGLISH

Nozdrina Vasilisa
student, Department of foreign languages and linguodidactics,
Irkutsk state University, pedagogical Institute,
Russian, Irkutsk

АННОТАЦИЯ

Использование приемов форм и методов в обучении в настоящее время становится более актуальным так, как формируют у школьников умение самостоятельно добывать новые знания. В педагогической практике среди эффективных методов самостоятельной работы учеников выделяются: проблемно-поисковые методы, метод проектного обучения, методы коллективной умственной деятельности, метод применения новейших информационно-коммуникационных технологий в обучении.

Самостоятельная работа играет важную роль в изучении школьниками иностранного языка, отчего зависит успешность в овладении знаниями у обучающихся.

ABSTRACT

The use of techniques, forms and methods in teaching is now becoming more relevant as students form the ability to independently acquire new knowledge. In pedagogical practice among effective methods of independent work of students are: problem-search methods, project-based learning, methods of collective mental activity, the method of application of advanced information and communication technologies in education.

Independent work plays an important role in students ' learning a foreign language, which determines the success of students in mastering knowledge.

Ключевые слова: самостоятельная работа, иностранный язык, методы и приемы самостоятельной работы, учебная деятельность.

Keywords: independent work, foreign language, methods and techniques of independent work, educational activity.

В настоящее время все более актуальным становится в образовательном процессе использование приемов форм и методов в обучении, которые формируют у школьников умение самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, выдвигать гипотезы, делать выводы и умозаключения [2].

Анализ и обобщение современных практик организации самостоятельной работы свидетельствует о многообразие видов и типов самостоятельной деятельности обучающихся, различных способах педагогического управления самостоятельной учебно-познавательной деятельностью со стороны педагогов.

Несмотря на то, что современная школа ведет поиски новых методов обучения, пересматривает программы, учебные планы, самостоятельная работа учащихся пока еще не нашла своего полного решения ни в плане ее организации, ни в методике ее применении.

Обычно самостоятельная работа по иностранному языку сводится к выполнению домашних заданий. Тем не менее, домашняя работа включает все виды самостоятельной деятельности ученика, как в классе, так и вне его.

Так как в школьной практике субъективной индивидуализации уделяется недостаточное внимание, индивидуальные задания, содержащиеся в учебниках для учащихся со слабо выраженными субъективными качествами, почти не имеют алгоритмов оптимального решения каждого задания. Вооружение учащихся совокупностью рациональных приемов обучения вообще и самостоятельной работы, в частности, требует систематической и целенаправленной работы. Следовательно, для эффективного обучения иноязычной речевой деятельности необходимо разработать целую систему памяток различного характера.

В современной педагогической практике среди самых эффективных методов самостоятельной работы учеников, способствуют индивидуализации и интенсификации учебного процесса, следует выделить [2, с. 212]:

- проблемно-поисковые методы;
- метод проектного обучения;
- методы коллективной умственной деятельности;
- метод применения новейших информационно-коммуникационных технологий в обучении.

Проблемно-поисковые методы направлены на активизацию познавательной деятельности учеников. Применение этих методов побуждает учеников к проведению самостоятельных исследований, повышает мотивацию дальнейшей работы, способствует развитию логического мышления, как следствие, развития их творческой самостоятельной деятельности. Идеальным результатом обучения по проблемно-поисковому методу является формирование умений рационально применять все составляющие системы этих методов в развитии и взаимосвязи. Составной частью этих методов является самостоятельная работа ученика и его работа под руководством учителя. Метод самостоятельной работы используется при различных видах учебной деятельности. Для примера:

- внеаудиторная работа с аутентичной или профессиональной литературой;
- работа с аутентичной или профессиональной литературой на уроках;

Работая с аутентичной или профессиональной литературой на иностранных языках, ставится цель приобретения умений узнавать информацию без искажений технического содержания. Работа над статьей, например, может включать следующие этапы:

1. Понимание задачи.
2. Колесо чтения всей статьи.
3. Идентификация информативного текста.
4. Чтение идентифицированных частей с получением полной информации.
5. Информационно-смысловой анализ и запись нужной информации средствами родного или иностранного языка.

Работая с периодическими изданиями на иностранных языках желательно больше внимания уделять коротким поисковым заданиям: выписать незнакомые лексические единицы, проанализировать названия статей, составить объявления по образцу и тому подобное.

Метод проектного обучения направлен на достижение прогнозируемых результатов самостоятельной работы. Метод проектов позволяет органично интегрировать знания учеников из разных областей вокруг решения одной проблемы, дает возможность применить полученные знания на практике, генерируя при этом новые идеи [1, с. 23 – 24]. Использование этого метода нецелесообразно и невозможно без четкого определения дидактических задач, которые ученики решают в учебной деятельности по различным типам проектов.

Относительно занятий по иностранному языку, проект – это специально организованный преподавателем комплекс действий, самостоятельно выполняется учениками и завершается созданием творческого продукта. Проект ценен тем, что в ходе его выполнения, ученики учатся самостоятельно добывать знания, приобретать опыт познавательной и учебной деятельности. Проектная методика характеризуется высокой коммуникативностью и предполагает выражение учениками своих собственных мыслей, чувств, активное их включение в реальную деятельность, принятие личной ответственности за продвижение в обучении.

Проектная методика основана на циклической организации учебного процесса. Отдельный цикл рассматривается как законченный самостоятельный период обучения, направленный на решение определенной задачи в достижении общей цели овладения иностранным языком.

Главные цели введения в учебный процесс метода проектов: показать умение отдельного ученика или группы учеников использовать приобретенный в процессе обучения исследовательский опыт; реализовать свой интерес к предмету исследования, приумножить знания о нем; продемонстрировать уровень владения иностранным языком; подняться на высшую ступень образованности, развития, социальной зрелости. Отличительная черта проектной

методики – особая форма организации. Организуя работу над проектом важно придерживаться нескольких условий:

а) тематика может быть связана как со страной изучаемого языка, так и со страной проживания;

б) проблема формулируется так, чтобы ориентировать учеников на привлечение фактов из смежных отраслей знаний и разнообразных источников информации;

в) необходимо привлечь к работе всех учеников, предложив каждому задания с учетом уровня его языковой подготовки;

г) для активизации деятельности учеников, им нужно предложить интересную и актуальную проблему.

Проектная методика сочетает вербальные средства выражения и другие иллюстративные приемы: рисунки, коллажи, планы, карты, схемы, анкетные таблицы, графики и диаграммы. Таким образом, развитие коммуникативных навыков надежно подкрепляется многообразием средств, передающих ту или другую информацию. Метод проектов способен превратить уроки иностранного языка в дискуссионно-исследовательский клуб, в котором решаются интересные, практически значимые и актуальные для учеников проблемы.

Применение новейших информационно-коммуникационных технологий в обучении заключается в использовании компьютерных технологий и сети Интернет в качестве основного способа интерес и поощрения учеников к самостоятельной работе. Использование компьютерной техники обусловило появление новой формы организации учебного процесса – работа с поисковыми системами Интернета. Сеть Интернет – это неограниченный доступ к большому количеству языкового и страноведческого материала, детального описания новейших технологий, инноваций, возможность постоянно повышать уровень владения языком. Общение молодежи в режиме он-лайн с иностранцами меняет их отношение к иностранному языку – она превращается из учебного предмета в реальное средство общения. Все это становится мощным мотивационным фактором для изучения иностранного языка.

Целью самостоятельной работы с такими системами может быть: формирование умения самостоятельно подобрать материал по определенной теме; обработки теоретического материала; умение решить практические задачи по своей специальности и развитие навыков аргументации и составления логически связанного сообщения по предложенной или самостоятельно выбранной теме. Сегодня существует ряд компьютерных программ для изучения, развития и совершенствования знаний, умений и навыков учеников. Все эти программные продукты можно разделить на четыре основные категории:

1. Электронные (Lingvo, Webster's Dictionary, Longman Dictionary, Macmillan English Dictinary и другие), предоставляющих возможность быстро находить слово со всеми его значениями и возможными грамматическими формами, прослушивать озвученную транскрипцию и рассматривать примеры предложений с данным словом, чтобы лучше понять его значение в разных контекстах. Их можно активно применять для самостоятельной работы с текстом, аудио и видеоматериалами и пр.

2. Электронные переводчики, позволяющие переводить большие тексты (Prompt, Magic Goody и другие), хотя они не всегда дают перевод, который соответствует всем синтаксическим и стилистическим нормам языка, однако могут применяться учениками для самостоятельной работы с текстом (для получение главной мысли текста).

3. Программы для изучения иностранного языка, ориентированные на свою аудиторию и уровень владения языком, они активно используются на различных этапах работы с лексическим и грамматическим материалом.

4. Программы для тестирования по иностранному языку (электронное тестирование по TOEFL, IELTS и др.) Служат для проверки и контроля знаний, определение общего уровня владения иностранным языком.

Интернет – замечательное средство для получения информации о последних событиях в мире, практически все значимые газеты в мире имеют свои web-страницы.

В России постепенно получает распространение использование на уроках иностранного языка онлайн-журналов, или блогов (blogs). Блог - это личный сайт,

который организован в виде журнала или дневника, является яркой формой самостоятельной работы учеников.

Важным элементом самостоятельной учебной деятельности учеников при овладении иностранным языком является использование видеоматериалов. Работа с материалами разнообразит виды деятельности учеников, повышает уровень мотивации изучения иностранного языка, дает возможность работать с аутентичными образцами языка, что особенно актуально, учитывая отсутствие иноязычного окружения. Эффективность видеоматериалов для коммуникативного преподавания языка очевидна. Из всех доступных средств он обеспечивает точное отображение языка в пользовании, так как она употребляется конкретными говорящими, тесно связана с определенной речевой ситуацией, а ее коммуникативная цель усиливается целым рядом визуальных закодированных неязыковых характеристик (позы, мимика, жесты). Избранный видеоматериал должен соответствовать темам, изучаемым в соответствии с программой [3, с. 31 – 34].

Работа с видеоматериалом заключается в проведении подготовительных упражнений, выполняются перед просмотром, ряда вопросов и заданий на проверку понимание видеоматериала, а также заключительного комплекса упражнений на обсуждение увиденного и выполнения творческих письменных заданий. Задание, выполняемое перед просмотром видеозаписи, содержащие упражнения на прогнозирование содержания фильма, работу с лексикой, настройки учеников на восприятие соответствующего материала, активизации фоновых знаний. Просмотр фильмов и выполнение упражнений способствует развитию памяти, внимания, логического и творческого мышления, а также углублению знаний учеников о стране, изучаемого языка. Комплекс упражнений должен быть направлен на развитие всех видов речевой деятельности, а именно – аудирования, говорения, чтения и письма.

Таким образом, на первый план при обучении ученика иностранному языку выдвигается его субъектная позиция как основное условие формирования деятельностного опыта, а затем и овладение компетенциями (предметной, межпредметной и личностной).

Список литературы:

1. Андреева О.Н. Использование проектной методики на уроках английского языка // Коммуникативная методика. – 2005. – № 5. – С. 23 – 24.
2. Аникушина Е.А., Бобина О.С. и др. Инновационные образовательные технологии и активные методы обучения: Методическое пособие. – Томск: ВСпектр, 2010. – 212 с.
3. Верисокин Ю.И. Видеофильм как средство мотивации школьников при обучении иностранному языку / Ю.И. Верисокин // Иностранные языки в школе. – 2003. – № 5. – С. 31 – 34.

ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ (7-9) ЛЕТ И КОМПОНЕНТОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА НЕЕ

Салина Анна Евгеньевна
студент, кафедра биологии и методики ее преподавания,
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина,
РФ, г. Рязань
E-mail: anna.gubajdulina@yandex.ru

APPROACHES TO ASSESSING THE PERFORMANCE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS (7-9) YEARS AND COMPONENTS THAT AFFECT IT

Anna Salina
student, Department of biology and methods of teaching,
Ryazan state University named After S.A. Yesenin,
Russia, Ryazan

АННОТАЦИЯ

Младший школьный возраст начинает вводить ребенка в строго нормированный мир отношений, который требует от него организованности, произвольности, ответственности. Умение учиться формируется уже в детстве. Школьная успеваемость - важный показатель этого умения. Успеваемость как понятие означает степень успешности занятий учащихся, усвоения ими знаний. В статье рассматриваются основные подходы к оценке успеваемости учащихся младших классов и компоненты, влияющие на нее.

ABSTRACT

Primary school age begins to introduce the child to a strictly normalized world of relationships, which requires him to be organized, arbitrary, and responsible. The ability to learn is formed in childhood. School performance is an important indicator of this skill. Academic performance as a concept means the degree of success of students classes, their assimilation of knowledge. The article discusses the main approaches to assessing the performance of primary school students and the components that affect it.

Ключевые слова: оценка успеваемости, учащиеся младших классов, подходы и компоненты оценки успеваемости.

Keywords: performance assessment, primary school students, approaches and components of performance assessment.

При проверке и оценке качества успеваемости нужно определить, как решаются основные задачи обучения, т.е. в какой степени ученики овладевают своими знаниями, умениями и навыками, а также методами творческой деятельности. Все это обуславливает необходимость применения подходов проверки оценки знаний. А также важно определить компоненты, которые влияют на успеваемость учащихся младших классов (7-9) лет [3].

Оценка учебных достижений (успеваемости) - это процесс по установлению степени соотношения реально достигнутых результатов планируемым результатам [2].

В данной статье рассмотрены основные подходы к оценке успеваемости учащихся:

1. Устная проверка - сущность такого подхода заключается в том, что учитель задает учащимся вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам, выявляя качество и полноту его усвоения. Такой подход является наиболее распространенным при проверке и оценке знаний [1, 3].

Устный опрос является вопросно-ответным способом проверки знаний учащихся, его еще иногда называют беседой. При таком опросе учитель разделяет изучаемый материал на отдельные смысловые части и по каждой из них задает ученикам вопросы. По многим предметам устный опрос сочетается с устными и письменными упражнениями [3].

2. Письменная проверка – этот подход заключается в том, что учитель раздает ученикам заранее подготовленные вопросы или задачи, на которые они в течение какого-либо времени дают письменные ответы. Письменный опрос позволяет на одном уроке оценивать знания всех учащихся. Это важная положительная сторона данного метода (подхода) [3].

3. Практическая проверка - здесь проверяется умение учеников младших классов применять теоретические знания на практике. Проверочные

(практические) задания – это задания, требующие проведения опыта, измерения, трудовых операций [4].

Оценка результатов деятельности играет большую роль в различных сферах общественной и личной жизни людей [4, 3].

4. Програмированный контроль - *с*истеме проверки знаний учащихся может использоваться программированный контроль (альтернативный метод или метод выбора) [3].

Этот метод заключается в том, что ученикам предлагаются вопросы, на любой из которых дается 3-4 ответа, но только один из них является верным. Ученик должен выбрать правильный ответ [4].

5. Поурочный балл - поурочный балл выставляется за знания, которые отдельные ученики проявляют в течение всего урока. Ученик может дополнять или уточнять ответы своих товарищей.

Выставление поурочного балла позволяет поддерживать познавательную активность и произвольное внимание учащихся [3].

Все эти подходы имеют свои плюсы и минусы, какие-то определенные подходы могут применяться только к определенным предметам, какие-то ко всем сразу предметам.

Также в работе рассмотрены компоненты, влияющие на подходы к оценке успеваемости учащихся.

Выделяют следующие компоненты (факторы), влияющие на успеваемость учеников младших классов (7-9) лет:

1. Нейропсихологический фактор. По разным данным, число неуспевающих детей превышает 35 % от общего числа учащихся. Быстрое выявление причин, которые ведут к неуспеваемости в младшем школьном возрасте, и определенная работа с учениками могут снизить вероятность перерастания каких-либо проблем в постоянную неуспеваемость, что снижает вероятность появления у ребенка нервно-психических расстройств, а также разных форм девиантного поведения, которое развивается на основе стрессовых состояний [5].

2. Психолого-педагогический фактор. Составляющими этого компонента являются возраст ребенка, начинающего систематическое обучение в школе, и дидактико-методическая система, в рамках которой будет осуществляться школьное обучение [5].

Эффективным может быть только то воспитание, которое учитывает психологические особенности ребенка, а также достигнутый им на данный момент уровень психического развития. Не учитывать это нельзя, так как существует внутренняя логика природного психического развития, которая проявляется в приобретении таких свойств и качеств [5].

Одним из факторов, влияющих на успеваемость школьного обучения, является ***уровень умственного развития детей***.

У учащихся младшей школы умственное развитие играет важную роль, поскольку от него порой зависит успешность учебной деятельности. Психологическая готовность к школе у ребенка, тоже играет одну из основных ролей. Готовность к школьному обучению означает достижение определенного уровня развития познавательных возможностей, личностных качеств, интересов и мотивов [5].

3. Волевая готовность. Значение данного компонента в учебной деятельности большое. Ребенка ждет умственный труд, он должен будет делать не только то, что ему хочется и интересно в данный момент, но и то, что от него потребует учитель, школьный режим, независимый от желаний и потребностей ребенка. Нужно уметь подчинять свое поведение правилам, принятым в школе: как вести себя на уроке, на перемене, в отношениях с одноклассниками и учителем. Также, ребенок должен уметь управлять своими процессами внимания, целенаправленно управлять мыслительными процессами. Поэтому у учеников должна развиваться так называемая волевая готовность, которая у всех развивается по-разному [5].

Таким образом, в статье рассмотрены основные подходы к оценке успеваемости учащихся младших классов (7-9) лет. В каждом подходе есть свои плюсы и минусы. Учитель должен выбирать подход к оценке успеваемости,

исходя из предмета (русский язык, математика, английский язык и т. д.) и целей урока. Использовать каждый урок один и тот же подход не нужно, лучше комбинировать эти подходы между собой, чтобы детям не было скучно на уроках. Также надо учитывать все основные компоненты ребенка, которые влияют на успеваемость учащихся.

Список литературы:

1. Еремина Л.Е. Типы трудностей у детей в обучении и пути их преодоления / Л.Е. Еремина. - М., 2000. – 143 с.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"[Электронный ресурс] // [сайт]URL:http://school28kem.ucoz.ru/Docs/20152016/28_sistema_ocenivanija_uchashhikhsja.pdf (дата обращения: 28.09.2020).
3. Методы оценки успеваемости [Электронный ресурс] // [сайт] URL: https://infourok.ru/statya-na-temu-metodi-ocenki-znaniyumeniy-i-navikov-uchaschihsya-3146965.html (дата обращения: 28.09.2020).
4. Успеваемость и методы оценки [Электронный ресурс] // [сайт] URL: http://www.libma.ru/nauchnaja_literatura_prochee/teorija_obuchenija_konspekt_lekcii/p13.php (дата обращения: 28.09.2020).
5. Факторы, влияющие на школьную успеваемость [Электронный ресурс] // [сайт] URL: https://nsportal.ru/shkola/administrirovanie-shkoly/library/2017/03/15/statya-faktory-vliyayushchie-na-shkolnuyu (дата обращения: 28.09.2020).

СЕКЦИЯ

«ПСИХОЛОГИЯ»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Тягунова Елена Алексеевна
магистрант психолого-педагогического факультета,
Воронежский государственный педагогический университет,
РФ, г. Воронеж
E-mail: e396933@yandex.ru

Гридяева Людмила Николаевна
научный руководитель, канд. психол. наук,
доц. кафедры практической психологии,
Воронежский государственный педагогический университет,
РФ, г. Воронеж

THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Elena Tyagunova
master students,
Department of Pedagogical Psychology, VSPU,
Russia, Voronezh

Gridyaeva Lyudmila Nikolaevna
science mentor, candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Practical Psychology, VSPU,
Russia, Voronezh

АННОТАЦИЯ

Статья представляет собой теоретический обзор аспектов психологического благополучия личности в обществе, рассмотрения взаимосвязи физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов, отражающих восприятие человеком своей самореализации.

ABSTRACT

The article is a theoretical review of aspects of the psychological well-being of an individual in the society, and consideration of the relationship of physical,

psychological, cultural, social and spiritual factors that reflect a person's perception of his self-fulfillment.

Ключевые слова: психологическое благополучие, самореализация, удовлетворенность, неудовлетворенность жизнью, субъективное благополучие

Keywords: psychological well-being, self-fulfillment, life satisfaction, life dissatisfaction, personal well-being

Психологическое благополучие является предметом исследования со второй половины XX века. В России интерес к этой проблеме приходится на последнее десятилетие прошлого века и связан с развитием позитивной психологии. Основоположником позитивной психологии является американский психолог, директор Центра позитивной психологии в Университете Пенсильвании, Мартин Селигман.

Позитивная психология изучает те черты характера, а также особенности человеческого поведения, которые характерны для удовлетворённых, счастливых людей, не имеющих психических нарушений [3].

Психологическое благополучие описано в трудах зарубежных и российских психологов как «состояние индивида, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации в процессе жизнедеятельности».

В психологии понимание психологического благополучия было заложено работы Н. Брэдбёрна. По его мнению, для характеристики данного феномена необходимо использовать факторы, отражающие состояние счастья или несчастья, ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью. Широкую известность в научных кругах получила разработанная им методика «Шкала баланса аффектов», используемая до настоящего времени.

Концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера строятся на балансе позитивного и негативного аспектов, описываются в терминах «удовлетворенности» и «неудовлетворенности».

Н. Брэдбёрном создано представление о составных частях психологического благополучия, и именно данные составляющие являют собой зыбкий баланс позитивного и негативного. Состояние удовлетворённости или не удовлетворенности жизнью характеризует разница между позитивным и негативным аффектами, это и является показателем психологического благополучия человека.

Также, «субъективное благополучие» встречается в работах Э. Динера., он считал, что субъективное благополучие состоит из трёх основных составляющих: удовлетворение, неприятные эмоции и приятные эмоции. Данные составляющие и формируют общий показатель субъективного благополучия. Субъективное благополучие является индикатором того, насколько один индивид или группа счастливее другого индивида или группы, иначе можно сказать, что субъективное благополучие равно переживанию счастья.

Можно смело утверждать, если человек или группа испытывают удовлетворение жизнью в большем количестве случаев, то они все имеют высокий балл субъективного благополучия.

Другой вариант изучения психологического благополучия на основе позитивного психологического функционирования человека (теории А. Маслоу, К. Роджерса К.Г. Юнга, Э. Эриксона). Сторонником этого подхода является К. Рифф, которая обобщила и преподнесла миру шесть основных частей психологического благополучия: личностный рост, цель в жизни, самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой [6].

Самопринятие -ощущение ценности собственной личности, вера в себя и свои возможности, отстаивание права быть таким, как есть.

Позитивные отношения с окружением подразумевает: наличие близких, доверительных отношений с окружающими, способность к эмпатии, любви и близости, умение находить компромиссы во взаимоотношениях.

Автономия это- независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках, возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов.

Управление окружающей средой подразумевает чувство уверенности и компетентности, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям.

Наличие жизненной целеустремленности в жизни порождает чувство осмысления жизни, ощущение того, что настоящее и прошлое осмысленны, присутствие убеждений, придающих смысл жизни.

Личностный рост - чувство непрерывного саморазвития, отслеживание собственного личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени, реализация своего потенциала.

Выделенные составные части (компоненты) психологического благополучия безусловно соотносятся с различными составными элементами теорий, в которых речь идет о позитивном функционировании человека, отмечает К. Рифф [6].

Понимание явления «психологического благополучии» на основе психофизиологической деятельности организма, говорит о том, что генетические составляющие объясняют индивидуальные различия в уровне психологического благополучия. Связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является не оспоримой, считают Р.М. Райан и Э.Л. Диси, и болезнь часто вызывает ограничения функций организма, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизнью.

А.В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия, она полагает, что каждый следующий шаг, сформированный в процессе развития и воспитания человека, дает ему новое видение самого себя и дает новые возможности для реализации творческих замыслов, деловой активности.

Понимание феномена «психологического благополучия» описанного П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, сводится к целостному переживанию, выраженному в удовлетворённости собой и своей жизнью, в субъективном ощущении счастья, все это связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. Психологическое благополучие рассматривается как субъективное явление, которое напрямую зависит от самопринятия самого человека, испытывающего данное переживание, системы его внутренних оценок.

Эмоциональное благополучие –это результат естественного завершения динамического процесса эмоционального переживания человека, при этом эмоция зарождается на чувственном уровне, проходит промежуточные уровни, завершается на вегетативном (телесном).

Обзор литературы показывает, что проблема эмоционального благополучия так или иначе привлекает практически всех авторов, занимающихся исследованиями эмоций. Однако полагаем, что на данный момент проблема эмоционального благополучия личности в целом остается малоизученной. Изучение проблем психологического благополучия открывает новые горизонты в исследовании личности, стремящейся к самореализации.

Список литературы:

1. Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс, 2007. 403 с.
2. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. 2013. № 4. Т.6. С. 4-14.
3. Селигман М.В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2010. 320 с.
4. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис… канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.
5. Шамионов Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. М.: 2009. С. 41.
6. Ryff C.D. Psychological Well-Being // Encyclopedia of Gerontology. –1996. – Vol. 2. – P. 365–369.

СЕКЦИЯ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Прядко Артём Владимирович
студент, кафедра «Общая химическая технология»,
Филиал Уфимского государственного
нефтяного технического университета в г Стерлитамаке,
РФ, г. Стерлитамак
E-mail: Pryadko.2100@yandex.ru

Айдушев Минилвали Айметович
научный руководитель, ст. преподаватель,
преподаватель физической культуры и спорта,
кафедра «Гуманитарные науки»
Филиал Уфимского государственного
нефтяного технического университета в г Стерлитамаке,
РФ, г. Стерлитамак

Проблема сохранения здоровья является очень актуальной для студентов. Увеличение объёма нагрузок (умственных, физических, эмоциональных и другого плана) приводит к тому, что они испытывает усталость и стресс, приводящие к заболеваниям. Одним из способов решить проблему с равномерным распределением нагрузки на организм возможно с помощью правильно составленного режима дня.

В широком понимании режим дня - это определённый распорядок, который предусматривает распределение времени для выполнения различных видов работы, учёбы, отдыха, сна. Особое место в нём обязательно должны занимать физические упражнения.

«Физические упражнения - элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития» [1, с. 3]. Они направлены на снижение влияния отрицательных факторов на человека, в частности, на студента. Выполнение физических упражнений активизирует работу всех органов, что в свою очередь позволяет

снизить растрату энергетических ресурсов, повысить подвижность процессов нервной системы, укрепить костную и мышечную ткани.

Кроме чётко запланированного времени для занятия физическими упражнениями, важно использовать и другие возможности. Например, полезно организовать лёгкую пробежку перед тем, как сесть за тетради и книги, пройтись шагом по библиотеке и тому подобное.

Режим дня каждым студентом составляется индивидуально, поэтому он будет учитывать его особенности, потребности, возможности.

Существуют общедоступные варианты распорядка, составленные специалистами и рекомендованные для применения. Рассмотрим два из них.

Вариант 1.

7:00 - 7:10 — подъем;

7:10 - 7:20 — утренняя зарядка;

7:20 - 7:30 — утренние водные процедуры;

7:30 - 7:45 — завтрак;

7:45 - 8:00 — дорога до учебного заведения (можно пешком);

8:30 - 13:30 — занятия;

13:30 - 14:30 — отдых, обед;

14:30 - 15:00 — свободное время;

15:00 - 16:30 —самоподготовка;

16:30 - 18:30 — физические упражнения, занятия спортом;

18:30 - 19:30 — ужин;

19:30 - 21:00 — выполнение домашних заданий;

21:00 - 23:00 — свободное время;

23:00 — сон.

Вариант 2.

7:30 - 8:00 — подъем;

8:00 - 8:30 — утренняя зарядка;

8:30 - 9:00 — водные процедуры;

9:00 - 9:30 — завтрак;

9:30 - 12:00 — занятия;

12:00 - 12:30 — отдых, прием пищи;

12:30 - 14:00 — свободное время;

14:00 - 14:30 — обед;

14:30 - 16:30 — чтение;

16:30 - 17:00 — приём пищи;

17:00 - 19:00 — физические упражнения, занятия спортом;

19:00 - 19:30 — ужин;

19:30 - 22:30 — свободное время;

22:30 - 23:00 — сон.

Первый вариант представляет режим дня для студента на время учебных занятий, второй - для студента на время каникул. Как видим, оба включают достаточное время для следующего: занятия физическими упражнениями, спортом - 2 часа (в варианте 1), 2 часа (в варианте 2); утренняя зарядка (комплекс физических упражнений) – 10 минут (в варианте 1), 30 минут (в варианте 2); водные процедуры – 10 минут (в варианте 1), 30 минут (в варианте 2). Кроме того, в первом варианте дано примечание в скобках, что дорогу к учебному зданию при наличии условий рекомендуется преодолеть пешком, и это даст дополнительный заряд организму. Оба рассмотренных варианта режима дня для студента можно использовать студентам как основу для составления собственного распорядка, так как чередование времени для работы, отдыха и занятий физическими упражнениями в них является наиболее оптимальным. Умственная работа чередуется с активными видами физической деятельности.

Итак, оказать положительную роль в сохранении здоровья студентов возможно с помощью включения в распорядок дня занятия физическими упражнениями.

Список литературы:

1. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях / Anatomy of Exercise. М.: Эксмо, 2009.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО СТУДЕНТОВ XXI СТОЛЕТИЯ. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Электронный сборник статей по материалам XCIV студенческой международной научно-практической конференции

№ 10 (94)
Октябрь 2020 г.

В авторской редакции

Издательство ООО «СибАК»
630049, г. Новосибирск, Красный проспект, 165, офис 5.
E-mail: mail@sibac.info

16 +

СибАК

www.sibac.info