



Экономические
и гуманитарные
исследования
регионов

3/ 2023

*Регистрационный номер ПИ ФС 77- 39740
Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
номер в каталоге Пресса России 37137
ISSN 2079-1968
научно-теоретический журнал*

№ 3 2023

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Несмеянов Е. Е. – доктор философских наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, Почётный работник Министерства образования Российской Федерации, заведующий кафедрой философии и мировых религий (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донской государственный технический университет», г. Ростов-на-Дону)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Говердовская Е. В. – заместитель главного редактора, доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора по непрерывному образованию (Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации), г. Пятигорск);

Абидова З.К.- доктор философии, заведующий кафедрой «Общественные науки», (Урченчский филиал Ташкентской медицинской академии, г. Ургенч);

Акаев В. Х. – доктор философских наук, профессор, главный научный сотрудник (Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Комплексный научно-исследовательский институт им. Х.И. Ибрагимова Российской академии наук, г. Грозный);

Арябкина И. В. - доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник НОЦ правовых исследований (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова», г. Ульяновск);

Базаева Ф. У. - доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чеченский государственный педагогический университет», г. Грозный);

Верещагина А. В.– доктор социологических наук, доцент, профессор кафедры теоретической социологии и методологии региональных исследований Института социологии и регионоведения (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону);

Гончаров В. Н.– доктор философских наук, профессор, профессор кафедры философии Гуманитарного института (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь);

Каргиева З. К. – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и технологии социальной работы юридического факультета ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова» (г. Грозный);

Касьянов В. В.– доктор социологических наук, доктор исторических наук, профессор, декан факультета журналистики, заведующий кафедрой истории России (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет», г. Краснодар);

Кичева И.В.- – доктор педагогических наук, профессор кафедры словесности и

педагогических технологий филологического образования (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пятигорский государственный университет», г. Пятигорск);

Мусханова И. В. - доктор педагогических наук, профессор, директор института филологии, истории и права; профессор кафедры педагогики (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чеченский государственный педагогический университет», г. Грозный);

Розин М. Д. – доктор философских наук, профессор, директор Северо-Кавказского научного центра высшей школы (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону);

Ромаева Н. Б. – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики и педагогических технологий Педагогического института (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь);

Суций С. Я. – доктор социологических наук, доцент, главный научный сотрудник Института социально-экономических и гуманитарных исследований (Южный научный центр Российской академии наук, г. Ростов-на-Дону);

Финько М. В. – доктор философских наук, профессор, директор конгрессно-выставочного центра (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донской государственный технический университет», г. Ростов-на-Дону);

Хараева Л. А. - доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры английского языка (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова», г. Нальчик);

Щербакова Л. И. – доктор социологических наук, профессор, профессор кафедры «Социология и психология» (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Российский государственный политехнический университет М. И. Платова, г. Новочеркасск).

Бондаренко А. В. – кандидат философских наук, доцент, заместитель заведующего кафедрой по учебной и научной работе кафедры «Философия» (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский государственный нефтяной технический университет», г. Уфа) - секретарь;

Дохолян А. М. – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной, специальной педагогики и психологии, (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский государственный педагогический университет», г. Армавир) – ответственный секретарь.

© «Экономические и гуманитарные исследования регионов»

4. Жукова В.Ф. Психолого-педагогический анализ категории «психологическая готовность» // Известия Томского политехнического университета. – 2012. – № 6. – С. 117-121.
5. Жунусакунова А.Д. Методы контроля и оценки результатов обучения в учебном процессе // Молодой ученый. – 2016. – № 20.1 (124.1). – С. 26-29.
6. Загоровский П.Л. О так называемой негативной фазе в подростковничестве // Педология. – 1928. – Т. 1. – Вып. 1.
7. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 1997. – 480 с.
8. Нижегородцева Н.В. История и современное состояние проблемы готовности к обучению // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 5.– С. 216-223.
9. Райский Б.Ф. Некоторые пути повышения успеваемости учащихся / Краснояр. краев. отд. нар. образования. Краснояр. краев. ин-т усовершенствования учителей. – Красноярск: [б. и.], 1950 (тип. Педин-та).– 64 с.
10. Скаткин М.Н. Школа и всестороннее развитие детей: Кн. для учителей и воспитателей. – Просвещение, 1980. – 144 с.
11. Тихомирова Е.И. Социальное воспитание – ресурс личностного развития человека как субъекта современного социума // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. –Т. 18. –№ 1. – Часть 1.–С. 88 -91.
12. Усова А.В. Психолого-дидактические основы формирования у учащихся научных понятий: Учеб. пособие к спецкурсу. – Челябинск: Челяб. ГПИ, 1986. – 84 с.
13. Шерозия А.Е. К проблеме сознания и бессознательного психического: Опыт исследования на основе данных психологии установки. – Тбилиси: Мецниереба, 1969-1973. – 1969. – Т. 1. – 383 с.

УДК 378.17

РОЛЬ СУБЪЕКТНОЙ ПОЗИЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Жданов С.И.

THE ROLE OF THE SUBJECTIVE POSITION OF THE WELLNESS ORIENTATION IN THE LIFE OF A STUDENT

Zhdanov S.I.

В статье рассматривается роль субъектной позиции оздоровительной направленности в профессиональном образовании студента. В задачи исследования входило уточнить педагогический смысл понятия «качество жизни молодежи» и определить факторы, влияющие на психологическое и физическое благополучие. Автор описывает одно из направлений улучшения качества жизни учащейся молодежи средствами оздоровительного тренинга.

The article discusses the role of the subject position of a health-improving orientation in the professional education of a student. The objectives of the study were to clarify the pedagogical meaning of the concept of "quality of life of young people" and to determine the factors that affect the psychological and physical well-being. The author describes one of the ways to improve the quality of life of young students by means of health training.

Ключевые слова: качество жизни, субъектная позиция оздоровительной

направленности, студент, психологическое и физическое благополучие, физическая культура, оздоровительный тренинг.

Keywords: quality of life, subject position of wellness orientation, student, psychological and physical well-being, physical culture, wellness training.

Согласно современной стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации 14 ноября 2020 года одним из приоритетных направлений является совершенствование здоровья и благополучия, повышение уровня жизнедеятельности населения, а также ориентированность на человека, что обуславливается формированием умений и навыков в сфере физической культуры и здоровьесбережения для укрепления и поддержания здоровья, активного долголетия.

Эффективное функционирование студента на всех этапах его обучения базируется на физкультурно-оздоровительном стиле жизни и оптимальной двигательной активности. Указанные компоненты составляют фундамент высокого качества жизни, поскольку позволяют личности поддерживать состояние психологического и физического благополучия.

Л. Я. Саксельцева, Ю. И. Тарский рекомендуют в ходе анализа качества жизни молодежи «определять как объективный уровень ее оценки, так и субъективный; причем под субъективным уровнем оценки подразумевается рефлексия того, какие жизненные обстоятельства и условия важны для удовлетворенности различными составляющими жизни, субъективного благополучия» [3].

Объективные факторы, влияющие на качество жизни, не поддаются воздействию в рамках педагогического процесса и могут быть только учтены в процессе исследования. Наибольший интерес для нас в плане воздействия представляет категория «субъектная позиция оздоровительной направленности». Она во многом определяет, насколько его мотивационно-ценностные ориентации совпадают с ценностями общества, в котором он проживает.

Одним из важнейших компонентов субъектной позиции оздоровительной направленности является поведенческий. Поведенческий компонент представлен различными стратегиями поведения в отношении своего здоровья и использование на практике валеологических знаний.

Обучение в высшем учебном заведении позволяет студенту не только приобрести профессиональные знания и умения, но дает возможность личностного совершенствования, способствует формированию компетентного отношения учащихся к использованию средств физической культуры для укрепления здоровья и повышения двигательной активности, а также способствует улучшению качества жизни. [4].

И. М. Никольская, И. Ю. Маргошина подчеркивают, что в оптимизации качества жизни молодежи можно выделить два важных фактора, связь которых очевидна:

– организация учебной деятельности (обеспечение педагогических условий, которые помогли бы студенту быть максимально успешным независимо от индивидуальных особенностей и способностей);

– превенция нарушения здоровья (систематизация подхода к внедрению здоровьесберегающих технологий в сферу обучения и организация физкультурных, спортивных и оздоровительных мероприятий) [2].

В субъектной позиции оздоровительной направленности можно выделить несколько составляющих, для нас наибольший интерес представляет психологическое и физическое благополучие. Стремление к психологическому и физическому благополучию является необходимым условием нормальной и активной жизнедеятельности студентов высших учебных заведений.

Психологическое благополучие определяет «успешность адаптации человека к условиям окружающей среды, эффективность взаимодействия с другими людьми, успешность социализации, стремление к личностному росту, возможности саморазвития,

переживание смысла и цели жизни, позитивное отношение к себе и к окружающим» [1].

В рамках физкультурно-оздоровительной деятельности качество жизни можно рассматривать как интегральный показатель, отражающий физический и психологический аспекты благополучия. Определенные воздействия на физическое и психологическое благополучие в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности могут активизировать внутренние механизмы, способствующие успешной адаптации, что приведет к изменению субъективного восприятия качества жизни.

Повышению двигательной активности и формированию устойчивых мотивов к занятиям физической культуре способствует применение современных оздоровительных технологий.

На выбор студентов одной из форм занятий физической культурой влияют ряд факторов:

- оптимальные физические нагрузки;
- индивидуальный подход к обучению;
- уровень физической подготовленности;
- возможность выбора вида деятельности соответственно своим способностям.

Все большую популярность приобретает оздоровительный тренинг, показавший свою эффективность на формирование психологического и физического благополучия студентов.

Использование оздоровительного тренинга, позволяет отойти от стандартов в организации и проведении учебного процесса по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и переориентировать этот процесс в сторону интересов и потребностей студентов.

Оптимальная физическая нагрузка в оздоровительном тренинге помогает поддерживать в течение дня высокую работоспособность, повысить интеллектуальные возможности студента и облегчить переработку учебной информации. Двигательная активность поддерживает на необходимом уровне функциональное состояние всех органов и систем организма и способствует профилактике различных заболеваний.

На базе Новотроицкого филиала НИТУ «МИСИС» проводился формирующий педагогический эксперимент, в рамках которого была апробирована методика оздоровительного тренинга в регулировании качества жизни молодежи в процессе обучения в высших учебных заведениях.

Практическая реализация применения оздоровительного тренинга осуществлялась в процессе физического воспитания с помощью индивидуальных оздоровительных программ. В качестве объекта исследования выступили студенты 1-2 курсов.

Студенты проходили обучение в рамках учебных практических занятий, в теоретической части читался курс «Основы физической культуры и здорового образа студента», а в свободное время студенты применяли разнообразные физкультурно-оздоровительные технологии.

Для экспериментальной методики нами были отобраны следующие виды оздоровительного тренинга: аэробный, силовой, изотонический и тренинг на растягивание.

Для студентов, имеющие медицинские противопоказания, мы в оздоровительный тренинг включили нетрадиционные и авторские системы оздоровления. Такие как: восточная гимнастика тай-цзи и пранаяма, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, система естественного оздоровления П. Брэгга, система здоровья Кацудзо Ниши, программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова, система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.

Позитивные воздействия данных оздоровительных видов и систем способствует расширению возможностей физической культуры для регулирования жизнедеятельности студента.

В аспекте физического благополучия, помимо воспитания физических качеств и улучшения функционального состояния организма, студенты получают возможность

снижения излишнего мышечного напряжения и восстановление физического комфорта.

В аспекте психологического благополучия студенты повышают нервно-психическую устойчивость, что способствует поддержанию высокой субъективной удовлетворенности жизнью и ее условиями.

Упражнения выполнялись из различных исходных положений и в разных плоскостях, использовались упражнения в равновесии, силовые упражнения с собственным весом. Выполнение упражнений проходили в естественном темпе, у занимающихся появляется возможность регулировать физическую нагрузку, при необходимости делать паузы отдыха, тем самым заниматься с комфортом для собственного тела.

Оздоровительный тренинг дает нагрузку мышцам, которые не были включены при выполнении учебно-познавательной деятельности студента, а также он способствует расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую и статико-динамическую нагрузку.

Оздоровительный тренинг, как правило не энергоемкий и длится от 20 до 60 минут. Применяемые упражнения не сложные по координации, они обладают профилактическим и легкими лечебным эффектом. Они также соответствуют индивидуальным возможностям студента, что способствует снятию стрессов и расслаблению психики, вызывает чувство удовлетворенности и комфорта, а также способствуют физическому развитию и повышению работоспособности.

В процессе оздоровительного тренинга особое внимание уделяется психорегулирующим аспектам: концентрации и распределению внимания по телу в процессе выполнения физических упражнений, наблюдению возникающих телесных ощущений.

Различные комплексы упражнений с простейшими психологическими приемами концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации и др. способствует более эффективному положительному воздействию различных упражнений на организм студента, а также дают долгосрочный адаптационный эффект.

Доступность физических упражнений делает возможным достижение психологического и физического комфорта в процессе физкультурных занятия и по его завершению, что очень важно для сохранения мотивации к физическому самосовершенствованию.

Результаты проведенного нами исследования позволяют утверждать, что применение оздоровительного тренинга в системе высшего образования оказывает позитивное влияние на физическое и психологическое благополучие. В показателях физического благополучия происходят следующие изменения:

- отмечена более высокая двигательная активность в течение дня,
- положительная динамика функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- увеличались показатели физической подготовленности в нормативах.

В показателях психологического благополучия отмечаются следующие особенности:

- на протяжении года отмечена более высокая психическая активация, интерес, эмоциональный тонус и комфортность на занятиях физической культурой,
- отмечаются достоверные сдвиги в показателях нервно-психической устойчивости и коммуникативных способностей,
- на занятиях физической культурой нагрузка воспринимается как более комфортная.

Обобщая все вышеперечисленное, можно сделать вывод о том, что субъектная позиция оздоровительной направленности способна регулировать качество жизни студента, поскольку именно она определяет эффективность и продуктивность учебной и в дальнейшем профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аскарина, И. Э. Особенности современного образа жизни студентов в период

обучения в вузе / И. Э. Аскарина, Я. С. Аскарина, И. В. Аскарин // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика: сборник материалов международной научно-практической конференции – Чебоксары, 2016. – С. 159–162

2. Никольская, И. М. Показатели качества жизни студентов лечебного факультета / И. М. Никольская, И. Ю. Маргошина // Учёные записки Санкт Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2016. – Т. 25. – № 1. – С. 36–39.

3. Саксельцева, Л. Я. Качество жизни молодежи: социологическое измерение / Л. Я. Саксельцева, Ю. И Татарский // Вестник поволжского института управления. – 2015. – № 5 (50). – С. 70–76

4. Серeda, Е. И. Удовлетворенность профессиональным обучением как компонент субъективного благополучия студентов вуза / Е. И. Серeda, К. С. Рябова // Вестник Псковского государственного университета. Сер. Социально гуманитарные и психолого-педагогические науки. – 2013. – № 3. – С. 171–176.

5. Широкова, Е.А. Адаптивные способности в поддержке качества жизни студентов вуза / Е. А. Широкова, В. С. Макеева, Д. В. Осипова // Мир науки. Культуры, образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 357–359.

УДК 37

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ибахаджиева Л. А.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF EMOTIONAL BURNOUT IN TEACHERS WORKING IN THE SYSTEM OF INCLUSIVE EDUCATION

Ibakhadzhieva L. A.

Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания у школьных педагогов в условиях инклюзивного образования. Обосновывается актуальность изучения синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) в школьной педагогической среде, поиска путей и методов профилактики его развития, а также психологической помощи учителям, испытывающим эмоциональные проблемы в результате профессиональной деятельности. Дается определение синдрома эмоционального выгорания, приводятся данные современных исследований этой проблемы. Дается характеристика внешних и внутренних факторов, обуславливающих развитие СЭВ, перечисляются элементы профессиональной деятельности, которые, по мнению самих учителей, вызывают эмоциональное выгорание. Описываются особенности работы в системе инклюзивного образования с точки зрения риска возникновения СЭВ. Особое внимание уделяется мерам, призванным способствовать профилактике и преодолению эмоционального выгорания у школьных педагогов.

The article is devoted to the problem of emotional burnout among school teachers in the conditions of inclusive education. The relevance of studying the syndrome of emotional burnout (COMECON) in the school pedagogical environment, the search for ways and methods of preventing its development, as well as psychological assistance to teachers experiencing emotional problems as a result of professional activity is substantiated. The definition of the syndrome of emotional burnout is given, the data of modern research on this problem are given. A description of the external and internal factors that determine the development of COMECON is given, the