



**НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ "GLOBUS"
ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА
СБОРНИК НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ**

**«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ»
ВЫПУСК 7 (35)**

(19 ноября 2019г.)

г. Санкт-Петербург- 2019
© Научный журнал "Globus"

УДК 159
ББК Ю88
ISSN: 2658-5197

Редакционная коллегия:

Лавринов С.П канд. пед. наук Научный сотрудник

Гамбарян.О,А д-р психол. наук Старший научный сотрудник

Линков М.В доцент

Коновал Г.Г доцент

Сборник публикаций научного журнала "Globus": «Психология и педагогика: актуальные вопросы» г. Санкт-Петербурга: сборник со статьями (уровень стандарта, академический уровень). – С-П. : Научный журнал "Globus", 2019. – 21с.

Тираж – 300 экз.

УДК 159
ББК Ю88
ISSN: 2658-5197

Издательство не несет ответственности за материалы, опубликованные в сборнике. Все материалы поданы в авторской редакции и отображают персональную позицию участника конференции.

Контактная информация организационного комитета конференции:

Научный журнал "Globus"

Электронная почта: info@globus-science.org.ua

Официальный сайт: www.globus-science.ru

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Кленина Л. И., Куликова Т. А.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ – СОРЕВНОВАНИЕ НА ПРАКТИЧЕСКОМ ЗАНЯТИИ ПО МАТЕМАТИКЕ..... 4

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Кохан С.Т., Грабовская Я.И., Артамонова Е.А.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ
В ВУЗЕ. 7

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Деева Л. О.

ИЗ ТЕОРИИ О ФОРМИРОВАНИИ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ..... 9

Павлова М. А.

ОБУЧАЮЩАЯ ИГРА: РОЛЬ И МЕСТО НА УРОКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 11

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Анфалов Е. В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНО-ПРОГНОСТИЧЕСКОЙ
ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ 14

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

Ковалев С. А., Попкович Г. Н., Белый Н. М.

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 17

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ – СОРЕВНОВАНИЕ НА ПРАКТИЧЕСКОМ ЗАНЯТИИ ПО МАТЕМАТИКЕ

Кленина Людмила Ивановна

*Доктор педагогических наук, доцент,
Национальный исследовательский университет
«Московский энергетический институт»,
г. Москва, профессор*

Куликова Татьяна Александровна.

*Кандидат физико-математических наук,
Национальный исследовательский университет
«Московский энергетический институт»,
г. Москва, старший преподаватель*

1. Введение. Предлагается сценарий проведения практического занятия по математике на основе интерактивных технологий. Тема занятия «Производная функции. Подготовка к контрольной работе». Эта тема изучается студентами в первом семестре в курсе «Высшая математика (Математический анализ)» в университетах, а также школьниками старших классов в курсе «Алгебра. Начало анализа».

2. Цель занятия. Закрепить знания и умения по теме «Производная функции» у обучающихся, полученные на предыдущих занятиях. Создать у них интерес к углубленному изучению математики. Продемонстрировать необходимость применения знаний и умений элементарной математики, изучаемой в средней школе. Проверка навыков и умений обучающихся решать задачи по изучаемой теме включает в себя и умение достаточно быстро находить требуемую информацию в Интернете при помощи имеющихся у них гаджетов.

3. Форма проведения занятия. Выбор тренинга как формы проведения практического занятия по математике позволяет давать обучаемым последовательные задания, стимулировать их на выполнение обучающих действий, направленных на закрепление навыка нахождения производных функций и вычисления их значений в заданных точках. Данный тренинг рассчитан на одно занятие (90 мин.) или объединенных два урока.

Занятия можно проводить со всей группой обучающихся, но желательнее использовать методику работы в малых группах. Тогда индивидуализм, присущий современной молодежи и подросткам, проводящим достаточно много времени с гаджетами, будет нивелироваться коллективизмом, общим обсуждением задач и поиском решений в малой группе.

Учебная группа разбивается на 4 команды (малые группы) по 6-7 человек в каждой. Число команд и количество членов в них можно варьировать. Разбиение на команды происходит не на добровольной основе. Группировка студентов осуществляется преподавателем учебной группы по случайному принципу. Конечно, какой-то студент может изъявить желание работать с другой группой. Но при массовом желании смены группы преподаватель волевым порядком прекращает переход студентов из группы в группу, объяснив свое решение тем, что в реальности человек не всегда выбирает команду, в которой осуществляет свою деятельность. Главное, чтобы в команде существовали доверительные отношения между студентами.

Обычно в каждой команде выделяется лидер, который берет на себя организаторские функции по руководству малой группой. Он старается распределить обязанности студентов в команде. Но если лидер начинает позволять себе командный тон, «давить» своим авторитетом, то у остальных студентов команды вырабатывается навык устойчивого противодействия агрессивному давлению лидера на своих сверстников. Это стимулирует развитие самоуправления в команде и обретение уверенности в своих силах каждым студентом команды. Внутри малой группы они активно обсуждают варианты ответа на поставленные вопросы, предлагают различные способы решения предложенных задач, вырабатывают общее мнение, а затем предлагают озвучить его публично лидеру команды.

Перед каждой командой ставится один и тот же вопрос или задача. На размышление дается 10-12 минут. При подготовке ответа любой студент может советоваться с членами своей группы и использовать их знания. С психологической точки зрения преподаватель фиксирует зону ближайшего развития каждого студента, когда тот не может самостоятельно справиться с заданием (теория российского психолога Л.С. Выгодского), но приняв помощь извне, т.е. от членов своей группы, и обогатив себя знаниями, дает правильный ответ. Происходит интеллектуальное развитие студента, его обогащение новым знанием.

4. Психологическая основа выбора тренинга. На практических занятиях по математике происходит педагогическое общение преподавателя со студентами по системе «субъект – субъект». По определению российского психолога А.А. Леонтьева «под педагогическим общением обычно понимают профессиональное общение преподавателя с учащимися на уроке и вне его (в процессе обучения и

воспитания), имеющее определенные педагогические функции и направленное (если оно полноценно и оптимально) на создание благоприятного психологического климата, а также на другого рода психологическую оптимизацию учебной деятельности и отношений между педагогом и учащимся» [1. с. 282-283].

Конечно, в начале занятия ведущая роль в организации педагогического общения принадлежит педагогу. Именно от его умения выстраивать коммуникативные отношения благожелательности в учебной группе зависит успешный и плодотворный ход занятия.

Но в определенный момент преподаватель обязан проявить твердость, чтобы занятие не превратилось в «базар» и бессмысленную полемику. Преподаватель прямо или косвенно обязан выполнять свое руководство учебным процессом. Однако, это не означает, что преподаватель должен придерживаться только авторитарного стиля управления учебным процессом, прибегая к жесткому приказному тону: «Делай так, а не иначе!». Недопустимы и резкие нетактичные замечания по поводу уровня знаний отдельных студентов.

Следует понимать, что современные студенты достаточно прагматичны. Они поступили учиться в университет для того, чтобы приобрести будущую специальность. Многие из них считают непрофильные предметы ненужными для будущей жизни и не уделяют им достойного внимания.

Авторитарные педагоги очень ревностно относятся к замечаниям различного рода. Им кажется, что «если кто-то предлагает нечто улучшить, построить работу по-другому, значит, он косвенно указывает на то, что я этого не предусмотрел» [1. с. 286]. Особенно болезненно такие педагоги воспринимают инициативу студентов, решивших поставленную задачу способом, отличным от того, что показал этот преподаватель, видя в этом сомнение в его компетентности.

Выбор тренинга как формы проведения практического занятия по математике позволяет преподавателю придерживаться демократического стиля руководства учебным процессом, вовлекая группу в активное обсуждение организации занятия как командной деятельности студентов. Интересно, что форма тренинга при проведении практического занятия по математике исключает попустительский стиль руководства занятием со стороны преподавателя, когда он как бы самоустраивается от ответственности за результат освоения материала. При таком стиле на доске выписываются задачи, которые рекомендуется решить, или по сборнику задач указываются соответствующие номера этих задач. Студент, решивший задачу, выписывает решение на доске, остальные же студенты переписывают готовое решение в свои тетради или же фотографируют на смартфон решенный пример.

Выбор тренинга как формы проведения практического занятия по математике в Научном исследовательском университете «Московский энергетический институт» при создании необходимых условий позволяет формировать студента как субъекта будущей профессиональной инженерной деятельности. Для этого студента необходимо обогащать не только естественно-научными, гуманитарными и профессиональными знаниями, умениями и компетенциями, но и способствовать выработке у него коммуникативных навыков. Студента надо учить правильно, логически обоснованно, объяснять методику проведения исследования и решению задач и умению защищать, отстаивать свою точку зрения и в то же время умению признавать свои ошибки, а также поиску средств их исправления.

5. Оценка деятельности обучаемых. В начале занятия преподаватель объявляет тему занятия и правило выставления оценок. Оценивание представляет собой контроль качества ответа на поставленный вопрос или решения задачи. На протяжении всего занятия преподаватель выставляет оценки – баллы команде студентов, а не отдельным студентам. Команда, правильно ответившая первой на поставленный вопрос, получает 5 очков, команда, существенно дополнившая ответ первой ответившей команды – 3 очка, следующая команда, дополнившая ответ второй команды, получает 1 очко, команды, не уложившиеся в указанное время, не получают очков. При этом оценивании преподаватель должен объяснить студентам, какой существует разрыв между целями занятия и тем уровнем знаний и умений, который продемонстрировали студенты, выполнив задание.

Для того чтобы усилить соревновательный аспект между командами, преподаватель объявляет, что команда, набравшая наибольшее число баллов, может из своего состава выбрать двух студентов, которые, по своему желанию, могут не писать контрольную работу по той теме «Производная функции». Этим студентам в балльно-рейтинговую систему будут проставлены оценки 5 «отлично» и 4 «хорошо» соответственно выбору их команды. Знание правил выставления оценок стимулирует активность студентов как команды. Они проявляют инициативу при нахождении ответа на заданный вопрос, стараются находить оригинальные решения поставленных задач.

6. Образцы заданий по математике при подготовке к контрольной работе по теме «Производная функции» для практического занятия

Задание 1. Дана функция $f(x) = -x^4 + 3x^3 + 2x^2 = 6x + 1$.

1) Вычислите значение функции при $x = 0$. 2) По правилам нахождения производных найдите первую, вторую и третью производные функции $f(x)$.

3) Вычислите значения $f'(0)$, $f''(0)$ и $f'''(0,5)$.

4) Выпишите получившиеся цифры: $f(0), f'(0), f''(0), f'''(0,5)$ в одну строчку и получите год рождения Готфрида Лейбница – одного из создателей теории дифференциального исчисления. Назовите это число и объясните решение.

Ответ: 1646.

Задание 2. 1) Используя правило Лопиталю, вычислите число

$$a = \lim_{x \rightarrow 0} \frac{\cos^2 x - 1}{\ln(1-x)}.$$

2) Подставьте полученное значение во вторую производную функции

$g(x) = 1024x^4 - 512x^3 + 821x^2 - 450$, найденной по правилам нахождения производной

3) Найденное значение представляет собой год рождения Исаака Ньютона – другого создателя теории дифференциального исчисления. Назовите это значение и объясните решение.

Ответ: 1642.

Задание 3. Вначале познакомьтесь с определением. **Суперсовершенное число** – это такое натуральное число n , для которого справедливо равенство $\sigma(\sigma(n)) = 2n$, где $\sigma(n)$ – сумма делителей числа n .

Дана функция. $f(x) = \frac{8+3x^3}{6-5x}$.

1) По правилам нахождения производных найдите первую производную функции $f(x)$.

2) Вычислите значение $f'(1)$.

3) Покажите, что $n = f'(1)$ является суперсовершенным числом, назовите его. Объясните свой вывод.

Ответ: $n = 64$.

Задание 4. Вначале вспомните определение. **Пифагорова тройка** – это упорядоченный набор из трёх натуральных чисел (x, y, z) , удовлетворяющий квадратному уравнению $x^2 + y^2 = z^2$

Дана функция $y = f(x)$, заданная неявно квадратным уравнением $x^2 + y^2 = \frac{144}{25}$.

1) По правилам нахождения производных неявно заданных функций найдите первую производную функции $f(x)$.

2) Докажите, что касательная к графику функции $y = f(x)$ в точке $(\frac{48}{25}; \frac{36}{25})$ отсекает на осях координат прямоугольной системы отрезки ОА и ОВ такие, что длины сторон прямоугольного треугольника АВО образуют пифагорову тройку (О = начало координат). Назовите её. Объясните свой вывод.

Ответ: (3,4,5).

Задание 5. Вначале познакомьтесь или вспомните определение. **Числами Фибоначчи** называются числа $F(n)$, которые для любого натурального числа $n \geq 2$ получаются с помощью рекуррентной формулы: $F(n) = F(n-1) + F(n-2)$, причем $F(0) = 0$, а $F(1) = 1$.

Дана функция $y = f(x)$, заданная параметрически $\begin{cases} x = \ln \sqrt{t^2 + 1} \\ y = \operatorname{arctg} \frac{t}{t+1} \end{cases}$.

1) Найдите производную y'_x по формуле производной функции, заданной параметрически.

2) Вычислите значение y'_x при $t = 1$ в виде отношения двух чисел Фибоначчи. Назовите эти числа.

3) Каковы порядковые номера этих чисел? Объясните свой вывод.

Ответ: $F(3) = 2$ и $F(5) = 5$.

Задание 6. Функция $f(x) = 4x^3 - 3x + 41$ задана на отрезке $[-2; 1]$, а функция

$g(x) = 4x^3 - 3x + 70$ задана на отрезке $[-1; 2]$.

1) Вычислите наименьшее значение функции $f(x)$ на заданном отрезке и наибольшее значение функции $g(x)$ на заданном отрезке.

2) Полученные два числа запишите рядом в строку. Получили год рождения Рене Декарта. Назовите этот год. Объясните свой вывод.

Ответ: 1596.

В конце занятия, если остается время, можно предложить обучающимся решить несколько примеров на нахождение производных функций с помощью правил дифференцирования или предварительного логарифмирования.

Заключение. Подведение итогов. Объявляются баллы, завоеванные командами в ходе занятия-тренинга. Называются задания функций, вызвавших затруднение. Члены двух групп, набравших наибольшее количество баллов, называют студентов, освобождающихся от написания контрольной работы.

Список литературы

1. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – М.: АСТ; СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 407 с. – (Психология – лучшее). ISBN 978-5-17-944613-1 (ООО «Издательство АСТ»), ISBN 978-5-93878-460-4 («прайм-ЕВРОЗНАК»).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗЕ.

ORCID 0000-0003-1792-2856

Кохан С.Т.

*кандидат медицинских наук, доцент,
директор регионального центра инклюзивного образования
Забайкальский государственный университет*

Грабовская Я.И.

*магистр психологии
Забайкальский государственный университет*

Артамонова Е.А.

*магистр психологии
Забайкальский государственный университет
г. Чита, ул. Бабушкина 129*

Аннотация. В данной статье рассмотрены объективные и субъективные причины, препятствующие адаптации в образовательный процесс студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Abstract. This article discusses the objective and subjective reasons that impede the adaptation of students with disabilities and disabilities to the educational process.

Ключевые слова: учеба, адаптация, инклюзивное образование, студент с инвалидностью.

Key words: study, adaptation, inclusive education, student with disability.

В настоящее время система высшего образования является необходимой средой для созидания и распространения образовательных потребностей для успешной адаптации, социализации и интеграции студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья [3]. Модернизация системы образования диктует преподавателям учебных заведений инновационные подходы в организации педагогической работы, чтобы максимально использовать интеллектуальные и физические возможности студенческой молодежи, имеющие ограничения по здоровью [2, 4]. Своевременная адаптация и социализация инвалидов в общество, как активное приспособление их к условиям конкретно адаптированной социальной среды, должно стать основой благополучия студента в образовательном социуме [1, 4].

Специфика обучения в университете значительно усугубляется у студентов с инвалидностью из-за наличия трудностей, адаптации в процессе обучения, что негативно сказывается на академическую успеваемость и отчисление из вуза. Максимальное количество отчислений зафиксировано на младших курсах.

Цель исследования - выявление факторов, влияющих на возможность успешного обучения и адаптацию в вузе студентов с инвалидностью и ОВЗ.

Было проведено анонимное анкетирование студентов данной категории. В исследованиях использовалась сплошная генеральная совокупность – 28 студентов, обучающихся на 1-2 курсах гуманитарного и естественно научных направлений подготовки. Из них 20 юношей и 18 девушек.

На вопрос включения в студенческий коллектив студентов с нарушением здоровья, результаты были таковы: совершенно легко – ответили 50 % респондентов, 40 % испытывают различные затруднения, 10 % воздержались. Значительный процент затруднений указывают на недостаточную психо-социальную подготовку данных студентов к образовательному процессу в университете и отсутствия сбалансированного микроклимата в группе. Таким образом, приоритетом работы всех звеньев и служб вуза является решение вышеназванной проблемы.

39% обучающихся из числа анкетизируемых ощущают внутренний дискомфорт.

В полученные результаты по установлению контактов в группе вошли ответы студентов, которые получили среднее образование на дому, дистанционно, в специализированных школах, которые повлияли на психосоциальную неустойчивость, коммуникативную активность, а также визуализация глубоких нарушений здоровья (тотально слепые, глухие, ПОДА) и динамизма образовательного процесса.

Блок вопросов по обращению и получению оказанной помощи раскрывает наличие проблем, как личностного характера студентов с инвалидностью, так и недостаточно выраженного социально-психологического комфорта образовательного климата в учебной группе. Следует отметить, что 42 % респондентов никогда не обращаются за помощью, в виду незначительных ограничений здоровья, в основном соматического характера.

На вопрос «Оказывают ли Вам помощь на занятиях одногруппники в случае обращения?» 40% - отметили – регулярно, 46% - иногда оказывают, и лишь 14% - никогда.

При исследовании нам необходимо было выяснить к кому обращаются студенты младших курсов за помощью, 33% первокурсников регулярно обращаются в региональный центр инклюзивного образования.

По результатам исследования индекса субъективного комфорта по методики Шуллера (AOS) – оценку степени субъективной комфортности переживаемого человеком функционального состояния в данный момент времени, мы получили следующие результаты: 56% исследуемых определяют свое самочувствие, как хорошее, субъективно высоко оценивают свое состояние с точки зрения комфорта, 18% испытывают пониженное настроение и 26 % исследуемых оценивают свое самочувствие как плохое.

По многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» Маклакова и Чермянина по шкале «лично адаптированный потенциал» мы получили следующие результаты: 60% исследуемых показали хорошие адаптационные способности, такие люди свободно адаптируются к новым условиям жизни, деятельности и общения в новом коллективе. Они начинают быстро и, самое главное, адекватно ориентироваться в создавшейся ситуации, быстро и, самое главное, адекватно ориентироваться в создающейся ситуации, быстро строят стратегию своего поведения в новых ситуациях для более полноценной социализации в обществе. Такие люди стараются избегать конфликтных ситуаций и обладают хорошей антистрессовой устойчивостью.

У 40% опрошенных удовлетворительный уровень адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации во многом зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью и требуют постоянного контроля.

В ходе проделанной работы мы пришли к следующим выводам:

1. Первый год обучения в вузе и прохождение первых сессии студентами с инвалидностью и ОВЗ являются очень важными показателями того, как проходит их адаптация и освоение учебных дисциплин.

2. Наличие стигматизации и фобий у студентов с нарушениями здоровья не позволяют в полной мере успешно интегрироваться в образовательный процесс.

3. Получение достойного высшего образования для студентов с инвалидностью и ОВЗ возможно при создании специальных образовательных условий, учитывающих когнитивную и коммуникативную деятельность у данных студентов, осуществления разнообразных форм и методов социокультурной и физической реабилитации, волонтерской деятельности, которые влияют на адаптационные процессы и успешность обучения в вузе.

Список литературы

1. Кохан С. Т. , Виноградова Н. И. Проблемы профориентационной работы с абитуриентами, со студентами имеющими инвалидность и ограниченные возможности здоровья // Ученые записки .-2019 .Т. 14.-№ 4 .- С. 15-23

2. Кохан С. Т. Исследование некоторых аспектов инклюзивного образования // Проблемы современного педагогического образования студентов — инвалидов в Забайкальском крае. Серия « Психология и педагогика ». 2017. Вып. 54 , Ч. 6.- С. 100-105

3. Нарзулаев С. Б. Инклюзивное образование: проблемы, опыт, перспективы // Сибирский педагогический журнал . — 2010.-№ 4 .- С. 242-248

4. Олтаржевская Л. Е. Адаптивно — воспитательная среда в условиях инклюзивного образования. // Социальная политика и социология. —2011.-№9.- С.374-379

5. Павлова А. М. Субъективные особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья, препятствующие их успешной адаптации.// Молодой ученый . — 2016 . — № 18 . — С. 193-196

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

ИЗ ТЕОРИИ О ФОРМИРОВАНИИ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Деева Лариса Олеговна

Магистрант 3 курса

Уральского Государственного Педагогического Университета

город Екатеринбург, Свердловская область

Качественное математическое образование необходимо каждому для его успешной жизни в современном обществе. Без высокого уровня математического образования невозможны выполнение поставленной задачи по созданию инновационной экономики, реализации долгосрочных целей и задач социально-экономического развития РФ. Повышение уровня математической образованности сделает более полноценной жизнь россиян в современном обществе, обеспечит потребности в квалифицированных специалистах для наукоемкого и высокотехнологичного производства.

Процесс формирования элементарных математических представлений имеет большую ценность для интенсивного умственного развития ребенка, его познавательных интересов и любознательности, логических операций (сравнение, обобщение, классификация). В современном мире математике отводится ответственная роль в развитии и становлении активной, самостоятельно мыслящей личности, готовой конструктивно и творчески решать возникающие перед обществом задачи. Проблема обучения детей математике интересовала ученых на протяжении многих веков. В 17-19 вв. Я. А. Коменский, И. Г. Песталоцци, К. Д. Ушинский, М. Монтессори и др. пришли к выводу о необходимости специальной математической подготовки детей дошкольного возраста. Формирование у них знаний о размере, измерении, времени и пространстве рассматривалось с точки зрения практической целесообразности.

Формирование начальных математических представлений было заложено психологами. П.Я. Гальперин разработал линию по ознакомлению с элементарными математическими понятиями и действиями.

Формирование понятия числа через освоение детьми действий комплектования, уравнивания, измерения и психологический механизм счета как умственной деятельности, были описаны в трудах Давыдова В.В. В своих работах Березина Р.Л., Лебедева З.Е., Проскура Е.В., Непомнящая Р.Л., Левинова Л.А., Щербакова Е.И., Тарунтаева Т.В. показали, что возможно развить у детей дошкольного возраста представления о величине и о взаимосвязи между счетом и измерением.

Исследования В.В. Даниловой, А.М. Леушиной, Н.А. Менчинской доказывают, что в условиях рационально построенного обучения, учитывая возрастные возможности детей дошкольного возраста, можно сформировать у них научные, хотя и элементарные, начальные математические знания. Обучение при этом рассматривается как непереносимое условие развития, которое в свою очередь становится процессом, связанным с активным формированием элементарных математических представлений и логических операций. При этом не игнорируется стихийный опыт и его влияние на развитие ребенка, но ведущая роль отводится целенаправленному обучению.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, и поэтому большое место в жизни детей занимают разнообразные игры. Это, главным образом, дидактические игры, логические игры, т.е. игры, содержание которых способствует либо развитию отдельных мыслительных операций, либо освоению вычислительных приемов, навыков в беглости счета. Целенаправленное включение логических игр повышает интерес детей к математике, усиливает эффект самого обучения. Создание игровой ситуации приводит к тому, что дети, увлеченные игрой, незаметно для себя и без особого труда и напряжения приобретают определенные знания, умения и навыки. В старшем дошкольном возрасте у детей сильна потребность в логических играх, поэтому воспитатели детского сада включают их в образовательную деятельность по формированию элементарных математических представлений. Логико-математические игры развивают у детей самостоятельность, способность автономно, независимо от взрослых решать доступные задачи в разных видах деятельности, а также способность к элементарной творческой и познавательной активности. Способствуют освоению детьми средств познания – эталонов (цвет, форма, эталонов мер (размер, масса)), моделей образов, представлений, речи; накоплению логико-математического опыта, овладению способами познания – сравнением, обследованием, уравниванием, счетом.

Теоретические и экспериментальные работы Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубенштейна свидетельствуют о том, что ни одно из специфических качеств - логическое мышление, творческое воображение, осмысленная память - не может развиваться у ребёнка в результате спонтанного созревания врожденных задатков. Они формируются на протяжении детства, в процессе воспитания, которое играет, как писал Л. С. Выготский «ведущую роль в психическом развитии ребенка».

Возможность системного усвоения логических знаний и приёмов детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста показана в психологических исследованиях Х.М. Веклеровой, И.Ю.

Матюгина, С.Л. Рубинштейна, М.З. Михайловой, Г.И. Минской, В.П. Сохиной. Выше перечисленными авторами была доказана возможность формирования отдельных логических действий (сериации, классификации, умозаключений на основе транзитивности отношений между величинами) у старших дошкольников при использовании соответствующей их возрасту особой фронтальной методике. В условиях индивидуального обучения приём подведения под понятие формировался в эксперименте Х.М. Веклеровой у детей 6-7 лет на материале «искусственных понятий».

В работах Л.С. Выготского, Л.В. Занкова, Н.А. Менчинской, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, М. Монтессори, Обуховой Л.Ф. обосновывается ведущая роль обучения как основного стимула развития, указывается на непропорциональность противопоставления развития психологических структур и обучения. Эксперименты по изучению детских рассуждений, понимания детьми причинно-следственных отношений, образования у них научных понятий (Запорожец, 1948; Венгер, 1958; Гальперин, Георгиев, 1960, 1961) позволили определить возраст, начиная с которого возможно и целесообразно успешное формирование у детей первоначальных логических умений.

Современное математическое образование детей дошкольного возраста предполагает математическую подготовку детей в дошкольных учреждениях и не может ограничиваться только формированием представлений о числах, величинах, геометрических фигурах. Не менее важным является развитие логического мышления, умения размышлять, делать простейшие умозаключения и выводы. Индивидуализированный развивающий образовательный процесс, предоставляющий каждому ребенку индивидуальную траекторию движения в рамках изучения математического содержания и преемственные связи в едином контексте математического развития ребенка должны разрабатываться в русле непрерывности дошкольной и школьной ступеней в системе развивающего образования.

Математика обладает уникальным развивающим эффектом. Ее изучение способствует развитию памяти, речи, воображения, эмоций; формирует настойчивость, терпение, творческий потенциал личности. Математика – один из наиболее трудных учебных предметов. Потенциал педагога дошкольного учреждения состоит не в передаче тех или иных математических знаний и навыков, а в приобщении детей к материалу, дающему пищу воображению, затрагивающему не только чисто интеллектуальную, но и эмоциональную сферу ребёнка. Педагог дошкольного учреждения должен дать ребёнку почувствовать, что он сможет понять, усвоить не только частные понятия, но и общие закономерности. А главное познать радость при преодолении трудностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буторина М. Мир Марии Монтессори. Российский Монтессори-центр: Мастер, 1992. 146 с.
2. Веклерова Х.М. Формирование логических структур у старших дошкольников. Обнинск: Светоч, 1998 87 с.
3. Венгер Л. А. Восприятие и обучение: Дошкольный возраст. М., 1969. — 365 с.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т.3. М.: Педагогика, 1997. 453 с.
5. Гальперин П. Я. Опыт изучения формирования умственных действий // Доклады на совещании по вопросам психологии (3—8 июля 1953 г.). — М., 1954.
6. Гальперин П.Я., Георгиев Л.С. К вопросу о формировании начальных математических понятий. Сообщение 1-У. Доклады академии педагогических наук РСФСР, 1960. №1, №3. С.34-39.
7. Данилова, В. В., Рихтерман, Т. Д., Михайлова, З. А. и др. Обучение математике в детском саду / В. Данилова, Т. Д. Рихтерман, З. А. Михайлова. – М.: Академия, 2008. – 160 с.
8. Запорожец А. В. Развитие логического мышления у детей дошкольного возраста // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. — М., 1948.
9. Кедров Б.М. Место игр с дидактическими материалами в детском саду. // Психология и педагогика игры. М.: Просвещение, 1996. с. 223231.
10. Леонтьев А. Н. Психологические основы дошкольной игры // Советская педагогика. — 1944. — № 8—9
11. Матюгин И.Ю. Тактильная память. М.: Рост, 2001. 89 с.
12. Минская Г.И. Формирование логических умений у младших школьников в процессе решения задач. Киев, 2001. 122 с
13. Михайлова З.А., Непомнящая Р.Л. Теория и методика развития математических представлений у дошкольников (Хрестоматия в 6 частях) Изд. Фирма Икар Санкт-Петербург 1996
14. Михайлова З.А., Непомнящая Р.Л., Полякова М.Н. Теории и технологии математического развития детей дошкольного возраста. - М.: Центр педагогического образования, 2008
15. Михайлова, З. А., Полякова, М. Н., Вербенец, А. М. Теории и технологии математического развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / З. А. Михайлова, М. Н. Полякова, А. М. Вербенец. – М.: Центр педагогического образования, 2008. – 64 с.
16. Нильсон О.Н. Самостоятельная работа в процессе становления ребёнка. М.: Донарх, 1999. 322 с.
17. Носова Е.А., Непомнящая Р.Л. Логика и математика для дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2002. 79 с.
18. Обухова Л.Ф. Этапы развития детского мышления (формирование научного мышления у ребенка). М., 1972. 56с.

19. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / отв. Ред. Шорохова Е. В. - М.: «Педагогика», 1973.
20. Рубинштейн С.Л. Краткий словарь психологических понятий. М.: Наука, 1996, 436с
21. Спиваковский А.С., Сохина В.П. Роль «предметного моделирования» в формировании у дошкольников зрительного анализа формы предметов. М.: Рост, 1989. 134 с.
22. Щербакова, Е. И. Теория и методика математического развития дошкольников: Учеб. пособие / Е. И. Щербакова. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2005. – 392 с.

ОБУЧАЮЩАЯ ИГРА: РОЛЬ И МЕСТО НА УРОКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Павлова Марина Александровна

Магистрант

*Донского Государственного Технического Университета,
город Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье даются основные характеристики игры, рассматриваются особенности и роль обучающей игры на уроке иностранного языка. Приводится классификация обучающих игр, которые могут быть рекомендованы для формирования и развития иноязычных умений и навыков у детей младшего школьного возраста.

Annotation. The article gives the main characteristics of the game, discusses the features and the role of the educational game in a foreign language lesson. The classification of educational games that can be recommended for the formation and development of foreign skills in children of primary school age is given.

Ключевые слова: игра, игровая деятельность, обучающая игра, младший школьный возраст.

Key words: game, game activity, educational game, primary school age.

Введение. На современном этапе развития общества от образования требуется высокий уровень языковой подготовки выпускников школ. Обучение младших школьников иностранному языку представляет собой подготовительный этап для дальнейшего обучения и базируется на развивающей, воспитательной, практической целях.

Одной из главных задач преподавателей иностранного языка на начальном этапе является выбор эффективных методов обучения, способствующих формированию, развитию и стимулированию интереса к изучению данного предмета.

Для решения этой задачи преподаватели иностранного языка используют разнообразные методы и приемы, направленные на активизацию деятельности ребёнка. Одним из таких эффективных приемов является применение обучающих игр на уроках иностранного языка. Обучающие игры позволяют вызвать интерес у ребенка к педагогическому процессу и к преподавателю иностранного языка, сконцентрировать внимание младших школьников на овладении речевыми умениями и навыками в ситуации, являющейся естественной для детей данного возраста – в процессе игры и общения.

Основная часть. Игры находят широкое применение в дошкольных и внешкольных учреждениях, в народной педагогике как способ обучения и воспитания. В практике преподавания иностранного языка в школе педагоги иногда недооценивают потенциальные возможности игры в формировании и развитии иноязычных умений и навыков у младших школьников. Игра на уроке иностранного языка в начальной школе, как правило, используется в качестве эмоциональной разрядки, как средство переключения внимания школьников с учебной деятельности на развлекательную.

Младший школьный возраст – это период в развитии ребенка от 6–7 до 10–11 лет, возрастные границы зависят от официально установленных сроков обучения в начальной школе. Согласно периодизации Д.Б. Эльконина, целенаправленное обучение и воспитание в младшем школьном возрасте знаменует собой переход от игровой к учебной деятельности, но потребность в игровой деятельности у детей сохраняется еще довольно продолжительное время [11].

Игровая деятельность является психолого-педагогической основой игры. Применение игровых приемов и ситуаций на уроках иностранного языка соответствует познавательным потребностям детей младшего школьного возраста, способствует психическому развитию личности ребенка. Игровая деятельность способна перерасти в учебную, в модель человеческих отношений и проявлений в труде, творчестве, воспитании [8].

В структуру игры как деятельности входят целеполагание, планирование, реализация цели, анализ результатов, в которых происходит самореализация личности как субъекта.

Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, М.Ф. Стронин подчеркивают, что посредством игровой деятельности происходит усвоение общественного опыта, игра воссоздает социальные отношения между людьми; игра способствует развитию мотивационно-потребностной сферы, познания, умственных действий и произвольного поведения [2; 9; 10].

В педагогике игра имеет большое значение на разных этапах воспитания, обучения и развития детей. Игра развивает общеучебные умения и навыки; способствует созданию положительного психического

развития и самореализации; является подготовительным этапом для взрослой жизни. П.И. Пидкасистый и Ж.С. Хайдаров рассматривают игру как такой вид деятельности, который действительно увлекает ребенка и побуждает его к достижению неперемного, конкретного результата [7].

С.А. Шмаков выделяет четыре главные характеристики, присущие большинству игр [8]: []:

- удовольствие от самого процесса деятельности, а не только от результата;
- творческий, импровизационный, активный характер деятельности;
- правила игры отражают ее содержание, логическую и временную последовательность развития;
- эмоциональное напряжение – соперничество, состязательность и т.п.

Обучающая игра существенно отличается от игры вообще тем, что она содержит учебную проблему, решение которой обеспечивает четко поставленную дидактическую цель и соответствующий ей педагогический результат [3; 8].

Обучающую игру с точки зрения методики преподавания иностранных языков можно охарактеризовать как определенным образом организованное ситуативное упражнение, в процессе выполнения которого создаются возможности для многократного повторения речевого материала в условиях, максимально приближенных к реальному речевому общению [1].

В игровой модели процесса обучения учебная проблема создается с помощью игровых приемов и ситуаций. Игровые приемы и ситуации на уроке реализуются по следующим направлениям: постановка дидактической цели в виде игровой задачи; учебная деятельность происходит по правилам игры; учебный материал служит средством игры; дидактическая задача переводится в игровую посредством введения элемента соревнования в процесс обучения; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом [8].

На занятиях иностранного языка в младшей школе игровая деятельность может применяться с целью внесения разнообразия в учебный процесс, для вовлечения всех учащихся в активную работу в качестве целого урока или его фрагмента (на основном этапе урока, в начале урока); для проверки домашнего задания и закрепления пройденного материала; во внеклассной работе. Игровые приемы могут вводиться в учебный процесс при индивидуальной, парной, групповой, коллективной формах обучения.

Целесообразность введения обучающих игр в практику преподавания иностранного языка на начальном этапе заключается в том, что они облегчают и стимулируют работу двух субъектов учебного процесса: ученика и учителя.

Во-первых, игра, как совместная коллективная деятельность учащихся, развивает у детей такие положительные качества как сотрудничество и взаимопомощь. Равноправные отношения в игре обеспечивают и укрепляют учебную мотивацию учащихся, создают благоприятный климат обучения на уроке. Дети охотно включаются в игру, которая объединяет их в единой деятельности, превращает в субъекта учебного процесса. Игра помогает раскрепостить неуверенных в себе учеников, снять боязнь допустить ошибки, что эффективно влияет на усвоение языкового материала.

Во-вторых, дети младшего школьного возраста, как правило, кинестетики. В силу своих возрастных особенностей младшим школьникам достаточно трудно продолжительное время на уроке находиться в статичном положении. Большинство обучающих игр сопряжено с двигательной активностью – дети перемещаются по классу, используют различные предметы (мячи, игрушки и т.д.), что оказывает положительное влияние на восприятие ими учебного материала.

Следует подчеркнуть, что обучающая игра – это не просто развлечение. Игра требует от ребят значительной мыслительной работы, так как нужно понять своего собеседника, и перед тем, как произнести ответ (или задать вопрос), необходимо вначале обдумать правильную формулировку. Во время игры дети внимательно слушают друг друга, и даже подмечают ошибки своих товарищей. На начальном этапе обучения ому языку игровые приемы способствуют формированию и развитию навыков говорения и коммуникации. Таким образом, игровые приемы способны превратить сложный для младшего школьника процесс обучения в увлекательную деятельность.

С другой стороны, игра помогает преподавателю в решении важных педагогических задач, экономит затраты учебного времени, зачастую не требуют специального оборудования, отличается простотой в организации. Во время проведения обучающей игры, преподаватель может выступать в роли организатора, помощника, консультанта, участника игровой деятельности.

Роль и место обучающей игры в преподавании иностранного языка, гармоничное сочетание процесса обучения и элементов игры зависят прежде всего от понимания педагогами целей и классификации учебных игр.

Основными целями использования обучающих игр на уроках иностранного языка являются:

- развитие психических познавательных процессов;
- формирование определенных умений и речевых навыков;
- произвольное запоминание речевого материала;
- реализация принципа коммуникативной направленности изучения языка;
- познание фактов культуры [6].

Выделяют следующие виды обучающих игр, которые можно использовать в преподавании иностранного языка в начальной школе [5]:

1) Языковые игры для формирования произносительных и грамматических навыков, лексического минимума на начальном, предкоммуникативном этапе:

- фонетические (*Short and long vowels (Краткие и долгие гласные)*),
- орфографические (*Unscramble the words (Расшифруй слова)*),
- игры для работы с алфавитом (*First letter (Первая буква)*),
- лексические (*Hot Potato (Горячая картошка)*, *Telephone (Телефон)*),
- грамматические (*Miming Games (Подражание)*, *Snowball (Снежный ком)*).

2) Игровые упражнения для работы с грамматическим и лексическим материалом. Подобные игровые упражнения предназначены для активной самостоятельной работы по овладению обучающимися правилами употребления конкретных языковых единиц, формированию лексических и грамматических навыков, на управление учебно-познавательной деятельностью (*Opposites (Противоположные по значению слова)*, *Mice are everywhere (Всюду мыши)*).

3) Психотехнические игры обучают навыкам и умениям лексико-грамматического оформления речевых высказываний. Данные учебные игры создают на уроке наглядность ситуации, реализуют дидактическую основу в форме учебной задачи, синхронизируют мыслительные и физические действия с иностранной речью, тренируют усваиваемый лексический и грамматический материал (*Kitten (Котенок)*).

4) Игровые упражнения для обучения иноязычному общению активизируют навыки и умения монологической и диалогической речи, формируют функциональные типы высказываний (сообщение информации, описание, выражение мнения, согласия, приглашение к действию и так далее):

- игровые упражнения для речевой разминки (*Name in a circle (Имена по кругу)*),
- игры на догадку (*What's Missing? (Чего не хватает?)*),
- игры на совместную речевую деятельность и коммуникативное взаимодействие (*Treasure Hunt (Охота за сокровищами)*).

Выбор той или иной обучающей игры зависит от конкретных целей и задач урока. Педагогам следует брать во внимание возраст, индивидуальные возможности и уровень подготовленности детей, а также учитывать репрезентативную систему обучающихся, включать в работу разные каналы восприятия – визуальный, аудиальный, кинестетический.

Заключение. Игра является универсальным инструментом в арсенале преподавателя иностранного языка, помогающим не только активизировать мыслительную деятельность и познавательный интерес учащихся, но и раскрыть положительные личностные качества и индивидуальность каждого ученика: умение работать в сотрудничестве, взаимопомощь, трудолюбие, активность, самостоятельность, инициативность, организаторские, творческие способности.

В заключении отметим, что применение обучающих игр в преподавании иностранного языка в младшей школе является эффективным методическим ходом для повышения результативности и качества учебного процесса.

Список литературы

1. Азимов Э.Г., Щукин А.Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) – М.: Издательство ИКАР, 2009. – 448 с. – С. 166.
2. Выготский Л.С. Психологическое значение игры // Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с. – С. 65.
3. Каптерев П.Ф. Детская и педагогическая психология. – М.: Московский психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 1999. – 336 с. – С. 206-207.
4. Китайгородская Г.А. Методика интенсивного обучения иностранным языкам. – Учеб. пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Высшая школа, 1986. – 103 с. – С. 39-41.
5. Маслыко Е.А., Бабинская П.К., Будько А.Ф., Петрова С.И. «Настольная книга для учителя иностранного языка». Справочное пособие. 9-е изд. – Минск.: Вышэйшая школа, 2004. – 530 с. – С. 191-269.
6. Пассов Е.И. Урок иностранного языка. – Ростов н/Д.: Феникс; М.: Глосса-Пресс. – 2010. – 640 с. – С. 38, 564
7. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры. – М., РПА 1996. – 270 с. – С. 11.
8. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. Том 1. – М., Народное образование, 2005. – 556 с. – С.128-129.
9. Стронин М.Ф. Обучающие игры на уроке английского языка. – М.: Просвещение, 1984. – 112с. – С. 5.
10. Эльконин Д. Б. Психология игры. – 2-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с. – С. 320-332.
11. Эльконин Д.Б., Венгер А.Л. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: Сб. науч. тр. – М.: НИИОПП, 2006. – С. 27, 48.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНО-ПРОГНОСТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Анфалов Евгений Владимирович

кандидат педагогических наук

преподаватель

Филиал Военного учебно-научного центра

Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия»

в г. Челябинске

Актуальность формирования рефлексивно-прогностической готовности курсантов высших военных образовательных заведений обусловлена необходимостью развития личности, умеющей избирательно подходить к информации, анализировать и планировать ее применение, прогнозировать результаты своей профессиональной деятельности и деятельности окружающих. Современные Вооруженные силы как никогда нуждаются в специалистах, которые умеют предвидеть системные последствия принимаемых решений и компетентно ориентироваться в условиях постоянно меняющейся обстановки.

Рефлексивно-прогностическая готовность, являющаяся, согласно одним исследованиям, компонентом операциональной подсистемы психологической готовности к профессиональной деятельности [10, с. 55 и др.], а по данным других исследований – компонентом инновационной готовности личности [5], сама по себе представляет сложное, интегративное качество личности, не в полной мере изученное и требующее дополнительного научного исследования.

Аккумулируя различные подходы, понятие готовности можно сформулировать как уровень профессионального мастерства, включающий в себя овладение стандартами профессионального образования, активное состояние личности, вызывающее деятельность и являющееся следствием деятельности, как интегративное качество личности, определяющее установки на профессиональные ситуации и задачи [9, с. 33].

На основе анализа философской теории прогнозирования и прогностической деятельности [2; 12 и др.], научных исследований, посвященных прогнозированию в структуре различных видов деятельности [7 и др.], психологической концепции опережающего отражения [8 и др.], научных трудов, отражающих теорию и практику педагогической прогностики [4 и др.], педагогических, психологических, акмеологических исследований, посвященных профессиональной готовности, а также принимая во внимание особенности деятельности авиационного специалиста (высокую степень неопределенности и риска) нами была предложена педагогическая модель рефлексивно-прогностической готовности военного специалиста как системного профессионально-личностного качества, которое позволяет ему предвидеть возможный ход и результат своих действий в изменяющихся условиях и при дефиците времени для эффективного решения задач военно-профессиональной деятельности [1, с. 28]

При этом сама модель рефлексивно-прогностической готовности включает в себя следующие компоненты:

- мотивационный (личностные особенности, побуждающие и регулирующие рефлексивно-прогностическую деятельность и лежащие в основе военно-профессиональных решений: готовность к обоснованному риску, терпимость к неопределенности, мотивация достижения цели и др.);
- ценностный (сформированное ценностное отношение к рефлексивно-прогностической готовности, а также осознание ее значимости для будущей военно-профессиональной деятельности);
- когнитивный (теоретические и практические знания методов построения прогноза в рамках военно-профессиональной деятельности, знание способов и приемов решения профессионально-ориентированных прогностических задач и др., а также – особенностей применения рефлексивных и прогностических способностей на практике);
- операциональный (умения, обеспечивающие эффективность рефлексивно-прогностической деятельности: аналитические умения и способность моделировать и прогнозировать результаты собственной деятельности, соотносить их с прогнозируемыми, умение работать в команде-коллективе, навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях, рефлексия и др.).

Процесс формирования рефлексивно-прогностической готовности курсантов военных вузов невозможен без комплексного и целенаправленного процесса воспитания и обучения. Именно в ходе образовательного процесса в военном вузе происходит интеграция специальных знаний, умений и навыков, как основы формирования высокого уровня профессиональных качеств военного специалиста, с его личностными качествами офицера – защитника Родины. И этот процесс будет более эффективным при создании комплекса психолого-педагогических условий.

Комплекс психолого-педагогических условий формирования рефлексивно-прогностической готовности курсантов представлен внешними, внутренними и внешне-внутренними условиями.

Необходимыми внешними условиями выступают:

1. Контекстное (соответствующее будущей профессиональной деятельности военного специалиста) содержание обучения, предполагающего последовательный переход от учебной деятельности через квазипрофессиональную и учебно-профессиональную к профессиональной (А.А. Вербицкий).

2. Использование профессионально-ориентированных рефлексивных и прогностических задач, которые для своего решения требуют необходимости применения анализа и прогноза. Так прогностическая задача характеризуется следующими признаками [7, с. 55]: целью ее решения является получение знания о будущем; условие задачи должно содержать необходимые, но не всегда достаточные данные для построения прогноза; вопрос задачи направлен на построение прогноза в виде раскрытия причинно-следственной связи, моделирование будущего, построения плана, выдвижения и анализа гипотез; задача отражает те отношения между данными и искомым, которые имеют вероятностный характер, и тем самым моделирует вероятностный характер будущего; условие и вопрос задачи строго не регламентируют направления поиска при решении, которое не имеет алгоритма; создается возможность каждому курсанту выбрать свой путь решения, проявить свои способности к прогнозированию.

3. Обязательное применение на различных этапах обучения методов и форм интерактивного взаимодействия субъектов образовательного процесса для их совместного учебно-боевых прогностических задач, т.е. преподаватель (инструктор) занимают позицию партнера, выполняя направляющую и поддерживающую роль в обеспечении процесса самостоятельного решения курсантами прогностической задачи.

4. Развивающая образовательная среда военного вуза, под которой понимается система педагогических и психологических условий и влияний, которые создают возможность как для раскрытия еще не проявившихся интересов и способностей, так и для развития уже проявившихся способностей и личности обучающихся, в соответствии с присущими каждому индивиду природными задатками и требованиями возрастной социализации. Последнее предполагает учет не только особенностей возрастной периодизации развития курсантов разных курсов, но и социальный заказ на продукт системы образования [8, с. 142-146].

Развивающая образовательная среда военного вуза, представляющая совокупность психолого-педагогических условий и воздействий, направленных на формирование мотивационного, ценностного, когнитивного и операционального компонентов рефлексивно-прогностической готовности курсантов военных вузов через создание у обучающихся возможностей для развития необходимых личностных качеств и способностей, а так же стимулирование курсантов к использованию этих возможностей. Развивающей образовательная среда военного вуза является важнейшим дополнительным ресурсом развития личности и самореализации курсанта. Это область совместной деятельности субъектов образования, где между ними и элементами образовательной системы выстраиваются определенные связи и отношения, обеспечивающие формирование рефлексивно-прогностической готовности курсантов.

5. Организационно-культурные условия. Организационная культура военного вуза представляет собой базовые ценности, предпочтения и нормы, определяющие поведение командования, преподавателей и курсантов, обеспечивает конструктивное взаимодействие в коллективе вуза и существенно опосредует процесс реализации в рамках военного вуза государственного заказа в сфере образования.

Организационно-культурные условия – особая смысловая система, выполняющая важные репрезентативные, аффективные и директивные функции и регулирующая всех членов военной образовательной организации, включая курсантов. Система базовых организационных ценностей, регулирует поведение командиров, преподавателей и курсантов, их отношений и взаимодействий, придающих смысл их действиям, внутренне принимается курсантом и определяет его профессионально-личностное развитие. К таким базовым организационным ценностям мы относим: ценности профессиональной реализации и новаторства, самосовершенствования, творчества, самостоятельности, независимости в суждениях и поступках, жизнь в соответствии с законом (соблюдение норм права во всех жизненных ситуациях, а не только в служебной деятельности). Организационно-культурные условия, опосредуя развитие активности и личной свободы будущего военного специалиста, выступают внешними условиями формирования рефлексивно-прогностической готовности курсантов военных вузов.

Внутренние условия формирования рефлексивно-прогностической готовности в образовательном процессе военного вуза - это индивидуально-психологические особенности личности обучающихся курсантов и слушателей: познавательные качества личности, темпераментально-характерологические качества личности, особенности мотивационной и аффективной сферы личности.

Высокий уровень развития познавательных качеств личности является необходимым условием для эффективной прогностической деятельности и подразумевает: способность к прогнозированию в профессиональной деятельности, умения предвидеть, предугадывать, предсказывать, прогнозировать развитие ситуации и последствия собственной деятельности, умение строить модели, проектировать результаты, умения поэтапно планировать собственную деятельность (ставить цель, умение формулировать задачи, умение программировать деятельность по достижению цели), умения составлять планы, программы и стратегии, а также знания (объективно отражающие существующие связи и тенденции развития объектов прогноза, специфику соотношения этих знаний с информацией об объекте

прогноза, знания методов построения прогноза), приобретаемые благодаря познавательным процессам (восприятие, внимание, воображение, мышление, память).

К темпераментально-характерологическим качествам можно отнести пассивность [11, с. 71] и склонность к рефлексии [6, с. 45-57], которые обуславливают эффективное использование субъектом индивидуального потенциала, способствуют пробуждению сильной мотивации к рефлексивно-прогностической деятельности и влияют на свободу и оригинальность выражения личности в прогностической деятельности. Кроме того, нередко эффективностью любой, в том числе рефлексивно-прогностической деятельности, зависит и аффективной сферы личности: эмоциональной гибкости, устойчивости и т.п.

К внешне-внутренним условиям формирования рефлексивно-прогностической готовности курсантов мы можем отнести условия полисубъектного взаимодействия в рамках общности «преподаватель-курсанты-куратор (тактический руководитель)». Наиболее полно раскрыто психологическое содержание понятий «полисубъект», «полисубъектное взаимодействие» в исследованиях И.В. Вачкова. Полисубъектное взаимодействие - это такая форма непосредственного взаимодействия субъектов друг с другом, которая способна порождать их взаимную обусловленность и особый тип общности - полисубъект, понимаемый как целостное динамическое психологическое образование, отражающее феномен единства развития внутренних содержаний реальных субъектов, находящихся в субъект-субъектных отношениях и объединенных совместной творческой деятельностью, и проявляющееся в способности к активности, действенности, интеграции, способности к преобразованию окружающего мира и себя, способности выступать как целостный субъект в отношении к процессу саморазвития и в отношениях с другими полисубъектами [3, с. 147-162].

Полисубъект «преподаватель-курсанты-куратор (тактический руководитель)» обладает структурой, в которой четко выделяются три основных полюса, образованных единичными субъектами «преподаватель», «куратор (тактический руководитель)» и коллективным субъектом «курсанты», между которыми существуют субъект-субъектные отношения. Развитие интегральных характеристик каждого из субъектов системы «преподаватель-курсанты-куратор (тактический руководитель)» обуславливает развитие полисубъекта «преподаватель-курсанты-куратор (тактический руководитель)».

Способность быть субъектом выступает в качестве важнейшей характеристики полисубъекта «преподаватель-курсанты-куратор (тактический руководитель)» и включает в себя такие черты как активность и способность к взаимодействию.

Полисубъектное взаимодействие в общности «преподаватель-курсанты-куратор (тактический руководитель)» приобретает особую важность в процессе формирования рефлексивно-прогностической готовности курсантов, проявляясь в реализации совместного принятия решений при решении профессионально-ориентированных рефлексивных и прогностических задач, обмене ценностями и творческими идеями.

Таким образом, эффективность формирования рефлексивно-прогностической готовности курсантов обеспечивается системой психолого-педагогических условий, каждое из которых представляет собой существенный компонент образовательного процесса военного вуза, непосредственно связанный с исследуемым явлением и необходимый для его функционирования.

Список литературы

1. Анфалов Е.В. Модель процесса формирования рефлексивно-прогностической готовности курсантов военных вузов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 4(21). – С. 27-29.
2. Бауэр А., Эйхгорн В. и др. Философия и прогностика: Пер. с нем / А. Бауэр, В. Эйхгорн. – М.: Прогресс, 1971. - 424 с.
3. Вачков И.В. Полисубъектное взаимодействие учителей и учащихся // Развитие личности. – № 3. – 2002. – С.147-162.
4. Гершунский Б.С. Образовательно-педагогическая прогностика: теория, методология, практика – М.: Флинта: Наука, 2003. – 764 с.
5. Гумилев Л.Н. Конец и вновь начало – М: Институт ДИ-ДИК, 1997. – 544 с.
6. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45-57.
7. Калаков Н.И. Глобалистическая прогностика: военная прогностическая психолого-педагогическая наука. – М.: Объединенная редакция, 2019. – 810 с.
8. Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципация в структуре деятельности – М.: Наука, 1980. – 279 с.
9. Патлах А.В. Формирование методической готовности курсантов вузов пограничного профиля к индивидуальной воспитательной работе: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.08 / Анатолий Владимирович Патлах. – Сургут, 2015. – 178 с.
10. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего – СПб: Речь, 2003. – 352 с.
11. Фрумкин К.И. Пассивность: к истории идеи // «Россия XXI». – 2002. – № 3. – С.154-160.
12. Храленко Н.И. Философско-методологические проблемы прогнозирования – Л., Изд-во ЛГУ, 1980. – 167 с.

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

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сергей Анатольевич Ковалев

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета, Минск*

Галина Николаевна Попкович

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета, Минск*

Белый Николай Михайлович

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета, Минск*

Аннотация. На сегодняшний день написано большое количество статей, посвященных здоровому образу жизни. Однако в современных реалиях, как правило, человеку не удается уделять достаточное количество времени для поддержания здоровья и тонуса организма. С развитием технологий начали появляться альтернативные методы оптимизации данного процесса. Одним из таких методов являются мобильные приложения, которые стали своеобразными помощниками. Данная статья посвящена теме здорового образа жизни и выбору наиболее оптимальных и эффективных мобильных приложений.

Abstract. To date, a large number of articles have been written on healthy lifestyles. However, in modern realities, as a rule, a person does not manage to devote enough time to maintain the health and tone of the body. With the development of technologies, alternative methods of optimizing this process have begun to emerge. One such method is mobile applications, which have become a kind of assistants. This article is dedicated to healthy lifestyle and selection of the best and most effective mobile applications.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, сон, фитнес, питание, мобильные приложения.

Keywords: health, healthy lifestyle, sleep, fitness, nutrition, mobile applications.

Современный человек – активный, целеустремлённый и динамичный, что, в свою очередь, требует от него сильного здоровья и прекрасной физической подготовки для осуществления всех его целей. Пятьдесят лет назад Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов». Здоровье человека – это один из наиболее важных и трудно восполняемых ресурсов. Для поддержания здоровья, человеку необходимо регулярно проходить медицинские обследования, регулярно выполнять физические упражнения и правильно питаться. Однако человек не всегда может найти достаточное количество времени, что обуславливает актуальность поиска способов ведения здорового образа жизни без отрыва от повседневных дел. Таким образом, мобильные приложения являются одним из самых действенных «помощников» человека в данном вопросе.

Здоровье человека зависит от множества факторов, например, наследственных, экологических и социально-экономических. Однако, данные Всемирной организации здравоохранения показывают, что наиболее значимым фактором, оказывающем влияние на человека, является его образ жизни (50 – 55%). Согласно официальной статистике, подавляющее большинство индивидов в Республике Беларусь, а именно 85,6%, в возрасте от 16 – 29 лет считает необходимым вести здоровый образ жизни, однако не придерживается его. Здоровый образ жизни – это, своего рода, совокупность полезных привычек, которые способствуют сохранению и улучшению здоровья и благополучия [1, с. 421]. Существует множество способов поддержания здорового образа жизни, например, употребление здоровой пищи, поддержание физической активности, оптимального веса и управление стрессом. Тем не менее, здоровый образ жизни – это не только здоровое питание и физические упражнения, но и забота о «целом я»: о физическом, умственном, эмоциональном и духовном благополучии. Иными словами, это забота о состоянии организма в совокупности. Преимуществами поддержания здорового образа жизни являются [2, с. 36]:

- снижение риска большинства заболеваний, включая болезни сердца, инсульт и диабет;
- улучшение стабильности, гибкости, силы, выносливости и диапазона движений в суставах;
- помогает поддерживать гибкость, баланс и координацию по мере старения;
- поддержание плотности кости, предотвращение остеопороза и переломов костей;
- уменьшение симптомов стресса, тревоги и депрессии, улучшение самочувствия и настроения;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- улучшение резкости и ясности ума, в том числе памяти;
- улучшение способности восстанавливаться после болезни;

- увеличивая продолжительность жизни и многое другое.

Таким образом, необходимо отметить, что здоровый образ жизни – это больше, чем просто правильное питание и регулярные физические нагрузки. Здоровый образ жизни – это совокупность привычек, которые направлены на заботу об организме в комплексе. Приложения для смартфонов и других гаджетов в настоящее время меняют способы взаимодействия людей с системами здравоохранения, помогают в получении новых знаний и способствуют формированию полезных привычек.

1. Мониторинг состояния здоровья

На сегодняшний день функционирует небольшое количество приложений, которые занимаются мониторингом состояния здоровья человека.

Одним из самых лучших приложений в данной области является приложение «Symptomate». «Symptomate» является самым продвинутым симптомчекером, использующим искусственный интеллект для оценки здоровья человека. Приложение было разработан совместно с ведущими специалистами, «Symptomate» может распознать более 800 болезней и поможет пользователю узнать больше о состоянии его здоровья [3].

2. Здоровый сон и психологическое здоровье

Сон играет жизненно важную роль в хорошем здоровье и благополучии на протяжении всей жизни человека. Получение достаточного количества качественного сна в нужное время может помочь защитить психическое и физическое здоровье, качество жизни и безопасность. То, как человек чувствует себя во время бодрствования, во многом зависит от того, что происходит во время сна. Во время сна организм работает, чтобы поддерживать здоровую работу мозга и поддерживать физическое здоровье. У детей и подростков сон также помогает поддерживать рост и развитие. Например, продолжающийся дефицит сна может повысить риск возникновения некоторых хронических проблем со здоровьем. Это также может повлиять на то, насколько хорошо индивид думает, реагирует, работает, учится и налаживает коммуникацию. Таким образом, сон является залогом отсутствия проблем со здоровьем, однако, согласно официальной статистике, множество людей имеют проблемы со сном [2, с. 54]. Мобильные приложения, в свою очередь, могут помочь решить данную проблему.

«Headspace» представляет собой приложение для медитации, но также отлично подходит для сна. В бесплатной версии есть «спящие трансляции», которые являются 45 – 55 – минутными аудиопрограммами, которые помогают визуализировать события, оказывающие на организм успокаивающий эффект [9].

По аналогичному принципу работает приложение «Sleero», чьей отличительной особенностью является большая коллекция HD-звуков: разделенных на четыре группы: звуки дождя (например, стук дождя по стеклу, волны океана, раскаты грома), звуки природы (например, лес, ручей, водопад), звуки города (например, метро, поезд, вентилятор, самолет), звуки для медитации (белый шум, пианино, восточная флейта), из которых можно создать собственные композиции. Кроме можете настроить таймер, который будет автоматически прекращать работу приложения [10].

Сон является достаточно сложным процессом, который имеет несколько фаз. Приложение «Sleep Cycle» представляет собой интеллектуальный будильник, который отслеживает особенности сна и будит в самую быструю фазу, что способствует более легкому пробуждению человека. Принцип работы данного приложения является достаточно простым: пока человек спит, медленные фазы сна чередуются с быстрыми и от фазы, во время которой зазвонит будильник, зависит то, насколько он будет бодрым во время пробуждения. Технология «Sleep Cycle» является запатентованной. Ее сущность заключается в анализе звуков или вибраций, которые направлены на отслеживание особенностей сна и движения в разных фазах. «Sleep Cycle» определяет наиболее подходящее время для пробуждения в быструю фазу сна, в течение 30-минутного интервала, окончание которого приходится на заданное время срабатывания будильника [8].

3. Здоровое питание и физические нагрузки

Выбор пищи каждый день влияет на состояние здоровья, на то, как вы себя чувствуете сегодня, завтра и в будущем. Хорошее питание является важной частью ведения здорового образа жизни. В сочетании с физической активностью диета может помочь достичь и поддержать здоровый вес, снизить риск возникновения хронических заболеваний (таких как болезни сердца и рак) и улучшить общее состояние вашего здоровья. Факторы риска развития хронических заболеваний у взрослых, таких как гипертония и диабет II типа, все чаще проявляются в более молодом возрасте, часто в результате нездорового питания и увеличения веса. Пищевые привычки, заложенные в детстве, часто переходят во взрослую жизнь, поэтому обучение детей здоровому питанию в молодом возрасте поможет им оставаться здоровыми на протяжении всей жизни. Связь между хорошим питанием и здоровым весом, сниженным риском хронических заболеваний и общим состоянием здоровья слишком важна, чтобы ее игнорировать. Принимая меры для здорового питания, вы будете на пути к тому, чтобы получать питательные вещества, необходимые вашему телу, чтобы оставаться здоровыми, активными и сильными. Как и в случае с физической активностью, внесение небольших изменений в ваш рацион может иметь большое значение, и это проще, чем вы думаете [2, с. 43].

Существует мнение, что современные приложения для здорового питания являются всего лишь трекерами калорий, но это только один из многих способов, которыми смартфоны могут помочь придерживаться здорового питания. Современные приложения такой тематики, как правило, содержат

рецепты для приготовления здоровой еды, направлены на составление индивидуального режима питания в соответствии с состоянием здоровья и целями.

На сегодняшний день существует множество приложений для отслеживания калорий, однако «MyFitnessPal» является одним из самых популярных. Одним из его преимуществ является большая база данных и автоматический подсчет калорий, жиров, белков и углеводов. Кроме того, данное приложение рассчитывает необходимую норму потребления конкретного человека в день, в соответствии с полом, возрастом и индивидуальными целями [7].

Недостаточная физическая активность является серьезной проблемой современного здравоохранения. Физическая активность или физические упражнения могут улучшить ваше здоровье и снизить риск развития ряда заболеваний, таких как диабет II типа, рак и сердечно-сосудистые заболевания. Регулярные занятия спортом могут иметь краткосрочную и долгосрочную пользу для здоровья. Ряд исследований показали, что физические упражнения помогают в борьбе с тяжелым психическим состоянием человека, посредством блокировки негативных мыслей. Улучшение физической формы может поднять настроение и улучшить сон. Упражнения могут также изменить уровень химических веществ в головном мозге, таких как серотонин, эндорфины и гормоны стресса. Однако, в современном ритме жизни не у каждого человека будет возможность на регулярной основе посещать тренажерный зал и различные спортивные секции. В данном случае мобильные приложения будут направлены на оптимизацию времени человека, которое он уделяет физической активности [2, с. 53].

«Workout Trainer» представляет собой приложение, которое вмещает в себя большое количество аудио, фото и видео инструкций. Данное приложение направлено на обеспечение комплексной силовой тренировки, где бы ни находился человек [6].

«Google Fit» является одним из лучших бесплатных фитнес-приложений. Отслеживать свою фитнес можно с помощью балльной системы, а также активных минут. Одними из особенностей данного приложения является непрерывное отслеживание фитнес-целей, настраиваемые советы и интеграция с различными приложениями [5].

«Runtastic» также является одним из самых эффективных фитнес-приложений для мобильных устройств и других гаджетов. Данное приложение является многофункциональным так как имеет ряд таких функций, как напоминаний о приеме воды, планировщик тренировки, рецепты здоровой пищи и функция отслеживания сна. Таким образом, можно отметить, что это приложение является комплексным и наиболее подходящим для поддержания здорового образа жизни [4].

Таким образом, исследовав понятие «здоровый образ жизни» и проведя анализ существующих мобильных приложений, мы пришли к ряду следующих выводов. Во-первых, согласно официальной статистике более 80% опрошенных в возрасте от 16 – 29 лет считают важным поддержание здорового образа жизни, однако они его не придерживаются по ряду личных причин, что показывает, что тема данного исследования является актуальной. Во-вторых, здоровый образ жизни – это определенная модель человеческого поведения, совокупность привычек, направленных на оптимизацию процессов в организме, сохранение здоровья; одними из важнейших факторов в данном случае является мониторинг состояния здоровья, поддержания здорового сна, здоровое питание и регулярные физические нагрузки. В рамках данного исследования были проанализированы различные мобильные приложения, которые посвящены данной тематике. В результате анализа данных приложений были отобраны и описаны одни из самых эффективных в своей области. К примеру, приложение «Sleep Cycle», которое представляет собой интеллектуальный будильник, отслеживающий особенности сна и будит в самую быструю фазу, что способствует более легкому пробуждению человека, а также приложение «Symptomate», которое является самым продвинутым симптомчекером, использующим искусственный интеллект для оценки здоровья человека и многое другое.

Список литературы

1. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О. С. Васильева, И. В. Журавлева // Психол. вестн. РГУ. – 1997. – № 3. – С. 420 – 429.
2. Игнатъева, Л. П. Факторы, влияющие на здоровье. Учебное пособие / Л. П. Игнатъева, М. В. Чирцова, М. О. Потапова. – Иркутск: Изд. ИГМУ, 2014. – 147 с.
3. Приложение Google Fit [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&hl=ru>. – Дата доступа: 10.09.2019.
4. Приложение Headspace [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=ru>. – Дата доступа: 10.09.2019.
5. Приложение MyFitnessPal [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&hl=ru>. – Дата доступа: 10.09.2019.
6. Приложение Runtastic [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=ru>. – Дата доступа: 10.09.2019.
7. Приложение Sleep Cycle [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle&hl=ru>. – Дата доступа: 10.09.2019.

8. Приложение Sleepo [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.relaxio.sleepo&hl=ru>. – Дата доступа: 10.09.2019.
9. Приложение Symptomate – Симптомчекер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.symptomate.mobile&hl=ru>. – Дата доступа: 10.09.2019.
10. Приложение Workout Trainer [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skimble.workouts&hl=ru>. – Дата доступа: 10.09.2019.
11. Dute, D. J. Using Mobile Apps to Promote a Healthy Lifestyle Among Adolescents and Students: A Review of the Theoretical Basis and Lessons Learned / D. J. Dute [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4873621/>. – Дата доступа: 11.09.2019.

**НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ "GLOBUS"
ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА
СБОРНИК НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ**

Редакционная коллегия:

Лавринов С.П канд. пед. наук Научный сотрудник

Гамбарян.О,А д-р психол. наук Старший научный сотрудник

Линков М.В доцент

Коновал Г.Г доцент

Сборник публикаций научного журнала "Globus": «Психология и педагогика: актуальные вопросы» г. Санкт-Петербурга: сборник со статьями (уровень стандарта, академический уровень). – С-П. : Научный журнал "Globus", 2019. – 21с.

Тираж – 300 экз.

УДК 159

ББК Ю88

ISSN: 2658-5197

Издательство не несет ответственности за материалы, опубликованные в сборнике. Все материалы поданы в авторской редакции и отображают персональную позицию участника конференции.

Контактная информация организационного комитета конференции:

Научный журнал "Globus"

Электронная почта: info@globus-science.org.ua

Официальный сайт: www.globus-science.ru