# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»



# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТРИУМФ

СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО КОНКУРСА, СОСТОЯВШЕГОСЯ 25 МАРТА 2023 Г. В Г. ПЕНЗА

> ПЕНЗА МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2023

УДК 001.1 ББК 60 П24

#### Ответственный редактор: Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

П24

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТРИУМФ:** сборник статей Международного профессиональноисследовательского конкурса. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023. – 36 с.

ISBN 978-5-00173-752-0

Настоящий сборник составлен по материалам Международного профессиональноисследовательского конкурса «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТРИУМФ», состоявшегося 25 марта 2023 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016K от 26.04.2016 г.

УДК 001.1 ББК 60

> © МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023 © Коллектив авторов, 2023

ISBN 978-5-00173-752-0

#### Ответственный редактор:

Гуляев Герман Юрьевич – кандидат экономических наук

#### Состав редакционной коллегии и организационного комитета:

Агаркова Любовь Васильевна – доктор экономических наук, профессор Ананченко Игорь Викторович – кандидат технических наук, доцент Антипов Александр Геннадьевич – доктор филологических наук, профессор Бабанова Юлия Владимировна – доктор экономических наук, доцент Багамаев Багам Манапович – доктор ветеринарных наук, профессор Баженова Ольга Прокопьевна – доктор биологических наук, профессор Боярский Леонид Александрович – доктор физико-математических наук Бузни Артемий Николаевич – доктор экономических наук, профессор Буров Александр Эдуардович – доктор педагогических наук, доцент Васильев Сергей Иванович кандидат технических наук, профессор Власова Анна Владимировна – доктор исторических наук, доцент Гетманская Елена Валентиновна – доктор педагогических наук, профессор Грицай Людмила Александровна – кандидат педагогических наук, доцент Давлетшин Рашит Ахметович – доктор медицинских наук, профессор Иванова Ирина Викторовна – кандидат психологических наук Иглин Алексей Владимирович – кандидат юридических наук, доцент Ильин Сергей Юрьевич – кандидат экономических наук, доцент Искандарова Гульнара Рифовна – доктор филологических наук, доцент Казданян Сусанна Шалвовна – кандидат психологических наук, доцент Качалова Людмила Павловна – доктор педагогических наук, профессор Кожалиева Чинара Бакаевна – кандидат психологических наук

Колесников Геннадий Николаевич – доктор технических наук, профессор Корнев Вячеслав Вячеславович – доктор философских наук, профессор Кремнева Татьяна Леонидовна – доктор педагогических наук, профессор Крылова Мария Николаевна – кандидат филологических наук, профессор Кунц Елена Владимировна – доктор юридических наук, профессор Курленя Михаил Владимирович – доктор технических наук, профессор Малкоч Виталий Анатольевич – доктор искусствоведческих наук Малова Ирина Викторовна – кандидат экономических наук, доцент Месеняшина Людмила Александровна – доктор педагогических наук, профессор Некрасов Станислав Николаевич – доктор философских наук, профессор Непомнящий Олег Владимирович – кандидат технических наук, доцент Оробец Владимир Александрович – доктор ветеринарных наук, профессор Попова Ирина Витальевна – доктор экономических наук, доцент Пырков Вячеслав Евгеньевич – кандидат педагогических наук, доцент Рукавишников Виктор Степанович – доктор медицинских наук, профессор Семенова Лидия Эдуардовна – доктор психологических наук, доцент Удут Владимир Васильевич доктор медицинских наук, профессор Фионова Людмила Римовна – доктор технических наук, профессор Чистов Владимир Владимирович – кандидат психологических наук, доцент Швец Ирина Михайловна – доктор педагогических наук, профессор Юрова Ксения Игоревна – кандидат исторических наук

# СОДЕРЖАНИЕ

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	5
МАСТЕР-КЛАСС: «КРЕАТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА» АРТЕМЕНКО ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА, ЗДОРОВЦОВА ГАЛИНА ИВАНОВНА, МАРАЧЁВА НАТАЛЬЯ ПАВЛОВНА, СОКОЛОВА СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА	6
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	. 11
ОСОБЕННОСТИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УРАЛЬСКОМ ИНСТИТУТЕ ГПС МЧС РОССИИ СВЕТКИНА АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВНА	. 12
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	. 16
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ЧЕНЦОВА ЕЛИЗАВЕТА АНТОНОВНА	. 17
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	. 19
ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КУЗНЕЦОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА, ЩАПОВА ЕЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА	. 20
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	. 25
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ – ЗАЛОГ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ В БУДУЩЕМ БЫКОВ АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ	. 26
ПСИХОЛОГИЯ	. 30
ЗНАЧЕНИЕ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА В РАБОТЕ СОВРЕМЕННОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ГАЛКИНА НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА	. 31

# ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**УДК 371** 

# МАСТЕР-КЛАСС: «КРЕАТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА»

## АРТЕМЕНКО ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА, ЗДОРОВЦОВА ГАЛИНА ИВАНОВНА, МАРАЧЁВА НАТАЛЬЯ ПАВЛОВНА, СОКОЛОВА СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА

методисты

Краснояружский межмуниципальный методический центр ОГАОУ ДПО «БелИРО»

**Аннотация:** мастер-класс разработан с целью повышения знаний педагогов о понятии «креативность». Педагогам предлагается ознакомиться с ведущим компонентом педагогической работы, для того, чтобы педагог продвинулся на вершину педагогической карьеры. Творческий продукт креативного педагога является новыми образовательными технологиями, формами, методами образования и воспитания. Есть интересное мнение - единственное, что отличает «креативного» человека от человека баз креативности - то, что «креативный» убежден, что он таким является. Поэтому все, что он делает, он делает именно с этой мыслью.

**Ключевые слова**: педагогическая креативность, воспитательная деятельность, интеллектуальные качества, игровые технологии, тренинг, творческое мышление, креативное мышление.

# MASTER CLASS: «CREATIVITY AS A FACTOR OF THE DEVELOPMENT OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF A MODERN TEACHER»

Artemenko Tatyana Viktorovna, Zdorovtsova Galina Ivanovna, Maracheva Natalya Pavlovna, Sokolova Svetlana Nikolaevna

**Abstract:** the master class was developed to increase the knowledge of teachers about the concept of "creativity". Educators are encouraged to become familiar with the leading component of pedagogical work in order for the teacher to advance to the top of the teaching career. The creative product of a creative teacher is new educational technologies, forms, methods of education and upbringing. There is an interesting opinion - the only thing that distinguishes a «creative» person from a person of bases of creativity is that the "creative" is convinced that he is such. Therefore, everything he does, he does with this thought.

**Key words:** pedagogical creativity, educational activity, intellectual qualities, game technologies, training, creative thinking, creative thinking.

**Цель:** формирование компетентности педагогов в организации работы по развитию креативного мышления обучающихся.

#### Планируемые результаты:

- ✓ **Личностные результаты:** осознание педагогическими работниками системы позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.
- ✓ **Метапредметные результаты:** овладение познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умение их использовать в практической деятельности.
- ✓ **Предметные результаты:** умение формировать представления о методах познания различных явлений, проводить самооценку своих действий и процессов, владеть навыками познавательной рефлексии.

Категория участников мероприятия: педагоги общеобразовательных организаций.

Оборудование: компьютер, проектор, раздаточный материал.

**Ожидаемые результаты мастер-класса:** практическое освоение педагогическими работниками важнейших навыков в рамках транслируемого опыта, повышение уровня их профессиональной компетенции.

#### Ход мастер-класса

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Предлагаем Вашему вниманию мастер-класс по теме «Креативность как фактор развития профессиональной компетентности современного педагога» с элементами тренинга, игровых технологий, которые можно использовать в воспитательной работе.

Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» образование является единым целенаправленным процессом воспитания, обущественно значимое благо, осуществляемое в интересах людей, семьи и общества, не только для обучения знаниям, но и для обучения умениям и навыкам. Это процесс воспитания, направленный на развитие личности и её социализации.

Воспитательная работа является составной частью учебного процесса в школе, одной из форм организации рабочего времени обучающихся.

Игровая технология является одной из неповторимых форм воспитания, обучения и является отправным пунктом развития интереса к игре и познавательному интересу детей. Игры не только позволяют осуществлять индивидуальный подход к обучающимся, но и развивают умение работать в команде.

Хотелось бы начать наше общение с таких слов: «Чтобы научить летать - надо самому быть крылатым. Чтобы зажечь сердца - надо самому гореть. Чтобы вести к вершинам успеха - надо самому не бояться высоты».

Сегодня многие педагоги сталкиваются с вопросом о том, нужно ли повышать свой профессиональный уровень и стать креативным педагогом. Должен ли современный педагог обладать этим признаком? По-моему, это бесспорно, педагог должен быть креативным, но для чего?

- чтобы быть современным;
- чтобы быть увлекательным;
- чтобы быть интересным;
- чтобы быть успешным.

Считаете ли Вы себя креативным?

В переводе с английского «креативность» обозначает - творить, создавать, но это не обязательно говорит о том, что вы должны идеально рисовать, сочинять стихи, музыку. Креативность проявляется при работе в ситуациях, когда нужно действовать в неопределенных ситуациях, отсутствии четкого алгоритма, отсутствии сути, а также способах решения проблем, которые встают перед человеком.

Креативность - ведущая составляющая педагогической деятельности, а также решающий фактор для того, чтобы педагог продвинулся на вершину педагогической карьеры. Творческим продуктом креативного педагога могут быть новые образовательные технологии, формы, методы обучения и воспитания.

Педагогическое творчество является решающим фактором развития учителя на протяжении всей его карьеры и его продвижения к вершинам педагогического мастерства.

Задание 1 «Объявление».

Творческий учитель должен не только развивать свои профессиональные компетенции, но и уметь себя презентовать.

Предлагаем вам потратить пять минут на написание короткого рекламного объявления о своих услугах, которое отражает вашу профессиональную уникальность и включает то, что не могут предложить другие специалисты. Затем это объявление зачитывается перед всеми. Вы можете задать любые вопросы о содержании рекламы и о том, действительно ли ее стоит использовать.

Данное упражнение позволяет проявить свои творческие способности, раскрыть индивидуальность и повысить самооценку.

#### Задание 2 «Перевёртыши».

Важным ключом к прогрессу в развитии творческого мышления является призыв к действию. Пытаясь создать что-то оригинальное, интересное или удивительное, не думайте, что вы еще не готовы дождитесь подходящего момента. Как только вы начнёте творить и уже в процессе работы вы поймете, что вам долгие годы так не хватало.

Уважаемые коллеги, обучающиеся не всегда умеют четко и ясно выражать свои мысли, и вам все равно придется научиться понимать их.

Вам нужно угадать по «перевертышу» название известного фильма, песни или пословицу.

- 1. Василий Иванович остается на работе «Иван Васильевич меняет профессию».
- 2. Громче стоишь ближе не будешь «Тише едешь дальше будешь».
- 3. С ленью не засунешь и птицу в море «Без труда не выловишь и рыбку из пруда».

Прежде всего, обучение тренирует ваш мозг. Существует несколько способов взглянуть на ситуацию, есть альтернативы и эти альтернативы нужно замечать. Когда возникает проблема и вам необходимо найти выход, ваше мышление больше не будет сопротивляться непонятным, нестандартным ему решениям.

Креативная мысль может появиться неожиданно, благодаря озарению, но в основном это происходит благодаря ориентации ума на поиск идей. Другими словами, сначала решите, какие идеи нужны (область применения), затем сосредоточьтесь на них и начните их разрабатывать (устраиваем мозговой штурм), а когда одна или несколько ценных идей придут в голову, зафиксируйте и отшлифуйте их (шлифовка).

Спросите и где тут совет по развитию креативного мышления?

Главным толчком к развитию креативности является способность развивать, улавливать и фиксировать мысли и идеи, которые внезапно приходят в голову.

Это требует предельной концентрации способности мыслить нестандартно.

А теперь, давайте попробуем с помощью упражнений потренировать способность в себе мыслить креативно.

#### Задание 3.

На листе бумаги запишите первые 5 слов, которые приходят вам в голову без раздумий. Теперь попробуйте найти сходство, сравнить, проанализировать и найти связь между этими словами. Вы можете придумать невероятную, даже безумную историю, связывающую эти понятия.

Упражняйте и тренируйте свой мозг. Не бойтесь экспериментировать. Мы отвергаем хорошие идеи, которые способствовали бы творчеству, из-за жестких правил (поведения и мышления), которые мы сами себе навязали. Боясь, что мы станем объектом насмешек, мы контролируем свое поведение, чтобы оно было правильным и приемлемым. Мы должны экспериментировать и не бояться выглядеть смешно.

#### Задание 4 Разминка.

Отличным упражнением для развития креативности станет рассуждение на самые немыслимые и фантастические темы и я предлагаю вам немножечко размяться и продолжить всем известную фантастическую гипотезу.

«Если бы…». Именно это словосочетание запускает у нас свободное фантазирование. «Кабы я была царица…», «Кабы не было зимы, в городах и селах…». Знакомо? Вспомните, когда вы были ребенком, вы много фантазировали тогда, так почему бы не поиграть немного сейчас в «Если бы …»

Игрокам предлагается вытянуть фанты с заранее написанными гипотезами и продолжить их:

- Если бы у вас было дерево, на котором растут деньги, то...
- Если бы вы поймали золотую рыбку, то ...
- Если бы вернулись СССР....

Молодцы, замечательно справились. Данное разминочное упражнение переведет ваше мышление от обычных шаблонов в сторону креативного мышления.

Мы приступаем к следующему заданию.

#### Задание 5.

Творческое мышление развивает способность быстро переключаться с одной задачи на другую и находить множество интересных способов выполнения дел и раскрытия жизненных ситуаций. Составьте рекламное объявление для газеты так, чтобы все слова начинались с одной буквы.

**Например:** Продается певчий пушистый попугай Паинька, пятилетний, полузелёный. Предпочитает питаться печеньем, пить пепси-колу. Пожалуйста, приходите посмотреть.

Данное упражнение - превосходный способ развития творческого мышления и интеллекта.

#### Задание 6 «Собери высказывание».

В повседневной жизни каждому человеку ежедневно приходится использовать логическое мышление. Использование логики и построение цепочек взаимосвязи требуется, как и в карьерных вопросах, так и во время обычных бытовых занятий, например, посещения супермаркета или составления маршрутов. Чтобы потренировать логическое мышление вам необходимо за 1 минуту собрать в правильном порядке цитату.

- 1. «Мы лишаем / детей будущего, / если продолжаем / учить сегодня так, / как учили этому вчера» / Джон Дьюи.
- 2. «Научить человека быть НΟ воспитать счастливым нельзя, / чтобы был его ОН счастливым, можно» /Антон Семенович Макаренко. Логическое мышление помогает не только просчитывать свои действия наперед, но и быстро находить выход в непредвиденных ситуациях.

#### Задание 7 «Дружественная ладошка».

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется «Дружеская ладошка».

Участникам раздаются листки бумаги.

Перед вами лежит контур ладони, и вам предлагается написать на нем свое имя. Затем вы передаете бумагу с контуром ладони своим товарищам по группе и просите каждого оставить пожелание или комплимент на одном из пальцев своей ладони. Послание должно иметь креативное содержание.

И в заключении мне хотелось бы сказать знаете, какое различие делал Гилфорд Джой Пол между креативными людьми и всеми остальными?

Креативные ищут множество ответов на один вопрос, а все остальные ищут единственно правильный ответ из всех возможных. Как профессионалы в своей области, вы все, по-видимому, обладаете большим творческим потенциалом, поскольку общаетесь с детьми, у которых много невообразимых вопросов. Я хочу, чтобы вы всегда мыслили нестандартно и выходили из ситуации. И научить этому своих учеников.

Какие они будут, наши дети!

Ведь все это зависит лишь от нас,

И на пороге будущих столетий

Быть может, они будут лучше нас.

В последние годы укоренилось утверждение «У творчески работающего педагога - творчески развитые дети». Ещё Василий Александрович Сухомлинский подчеркивал, что только творческий педагог способен зажечь в детях жажду познания, поэтому каждому педагогу необходимо развивать креативность, так как это показатель его профессиональной компетентности.

Спасибо за общение!

#### Список источников

- 1. Бескова, И.А. Как возможно творческое мышление/И.А. Бескова. Москва: ИЛ, 2019. 281 с.
- 2. Медоуз, Донелла М. Азбука системного мышления / Донелла Медоуз; пер. с англ. Д. Романовского; [науч. ред. А. Савкина]. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 272 с.
- 3. Лерер, Джона Вообрази Как работает креативность / Джона Лерер; пер. с англ. Е. Щербаковой. Москва: ACT: CORPUS, 2013. 304 с.
- 4. Кайна Лески Креативный шторм. Позволь себе создать шедевр. Нестандартный подход для успешного решения любых задач/Кайна Лески.-М.:,2018.- 240 с.
- 5. Лемберг, Борис Креативное решение проблем. Как развить творческое мышление / Борис Лемберг. М.: Вектор, 2019. 379 с.
- 6. Туник Е.Е., Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты / Елена Евгеньевна Туник. М.:, Дидактика Плюс, 2019. 256 с.
- 7. Эстанислао Бахрах Гибкий ум. Как видеть вещи иначе и думать нестандартно.- М.:, 2022. 199 с.

# ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УДК 378

# ОСОБЕННОСТИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УРАЛЬСКОМ ИНСТИТУТЕ ГПС МЧС РОССИИ

## СВЕТКИНА АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВНА

старший преподаватель Уральский институт ГПС МЧС России

**Аннотация:** воспитание патриотизма у подрастающего поколения является одним из приоритетных направлений современного образования. Любовь к своей стране, историческому наследию и культуре должны быть заложены с самого раннего возраста. Чтобы сделать это эффективно, важно грамотно организовать учебные занятия и внеурочную деятельность патриотического содержания. В статье мы расскажем о наиболее полезных формах и методах проведения таких занятий и мероприятий, особенностях патриотического воспитания в Уральском институте ГПС МЧС России.

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, внеурочная деятельность, военно-патриотическая и спортивная подготовка, проекты и мероприятия.

# FEATURES OF PATRIOTIC EDUCATION AT THE URAL INSTITUTE OF GPS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA

**Abstract:** education of patriotism among the younger generation is one of the priorities of modern education. Love for your country, historical heritage and culture should be laid from an early age. To do this effectively, it is important to competently organize training sessions and extracurricular activities of patriotic content. In the article we will talk about the most useful forms and methods of conducting such classes and events, the features of patriotic education at the Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia. **Keywords:** patriotic education, extracurricular activities, military-patriotic and sports training, projects and events.

Патриотическое воспитание является одним из важнейших направлений в образовательной и воспитательной деятельности современных российских образовательных учреждений. Системная работа в этой сфере также актуальна для вузов, готовящих специалистов для МЧС России - службы, служащей на благо страны и населения в чрезвычайных ситуациях. Одним из ключевых центров подготовки спасателей является Уральский институт государственной противопожарной службы МЧС России, который активно занимается вопросами формирования патриотических ценностей у своих студентов, руководствуясь Конституцией РФ [1], Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [2], Указом Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [3], Указом Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [4], Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [5], Распоряжением Правительства РФ от 29.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021—2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [6], Распоряжением Правительства РФ

от 29.11.2014 № 2403-Р «Об утверждении основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года» [7], Федеральным проектом «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование» с 2021 по 2024 годы [8] и другими нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

Система патриотического воспитания в Уральском институте ГПС МЧС России:

1. Организация учебных занятий с патриотическим содержанием

Многие вузы и учебные заведения активно привлекают молодежь к формированию патриотических ценностей. Работа в данном направлении особенно важна для института, ведь выпускники в дальнейшем выполняют ряд ключевых функций по обеспечению безопасности нашей страны. Учебный процесс дополняется мероприятиями патриотической направленности. Они направлены на воспитание у курсантов и студентов чувства гордости и уважения к историческому наследию и достижениям России. Рассмотрим основные виды таких занятий и методику их проведения. Специально подобранные исторические лекции и круглые столы позволяют обучающимся более глубоко осознать значение исторических событий для развития России. Эксперты в данных обсуждениях акцентируют внимание на героических поступках и достижениях, которые стали символом мужества, самоотверженности и готовности защищать свою страну.

2. Внеурочная деятельность по патриотическому воспитанию

Патриотическое воспитание является ключевым аспектом подготовки специалистов во всех вузах России, а особенностью воспитательной работы в военных и военизированных учебных заведениях, таких как Уральский институт ГПС МЧС России, является акцентирование внимания на патриотической составляющей внеурочных мероприятий.

Организация внеурочной деятельности: клубы, кружки и объединения:

- Военно-спортивный клуб, где студенты занимаются физической подготовкой, овладевают навыками военного мастерства и участвуют в спортивных мероприятиях.
- Клуб истории и традиций Вооруженных Сил и сил МЧС России, в рамках которого проводятся встречи с ветеранами, изучение военной истории, а также экскурсии в музеи и на исторические места.
- Клуб военно-патриотического направления "Воин-спасатель", в котором студенты учатся техни-кам спасения и оказания первой помощи, а также организуют и принимают участие в военно-спортивных мероприятиях на территории института и за его пределами.

Мероприятия, направленные на патриотическое воспитание:

- Участие в памятных акциях (например, "Бессмертный полк", возложение венков к мемориалам и монументам воинам-землякам).
- Участие в различных конкурсах и проектах патриотической тематики, как на уровне института, так и на межвузовском, региональном и федеральном уровнях.
- Организация творческих встреч и концертов с участием народных артистов, посвященных военно-исторической тематике.
  - Участия курсантов и студентов в военно-патриотических лагерях и сборах.

Посещение исторических и культурных объектов. Организованные экскурсии в музеи, парки, выставки и другие достопримечательности дают возможность окунуться в атмосферу истории и культуры России, понять ее становление и развитие. Маршруты выбираются с учетом возможности ощутить величие и богатство нашей страны, ее роль в мировой и региональной истории.

Волонтерская и общественная деятельность. Участие студентов Уральского института ГПС МЧС России в волонтерских и общественных проектах, связанных с патриотическим воспитанием, позволяет на практике воплощать качества и морально-этическое сознание. Данный вид деятельности позволяет внести свой вклад в развитие локального сообщества и отражает готовность молодого поколения приносить пользу и защищать свою страну. Эффективное проведение патриотических мероприятий является важным показателем качества подготовки будущих сотрудников МЧС России. Оно способствует формированию прочной патриотической позиции, пониманию истории и амплуа, которые являются неотъемлемой частью будущих офицеров.

Результаты и перспективы развития патриотического воспитания. Внедрение патриотической

направленности во внеурочную деятельность позволяет обучающимся активно участвовать в жизни общества, познавать историю и культуру своей страны, осознавать свою роль гражданина и специалиста, а также формировать имидж будущего сотрудника МЧС России как защитника народа.

3. Военно-патриотическая и спортивная подготовка

Специфика обучения в институте ГПС МЧС России предполагает высокий уровень военнопатриотической и спортивной подготовки курсантов и студентов. Комплекс мероприятий направлен на формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств, патриотических чувств и активной гражданской позиции у будущих специалистов, которые смогут успешно выполнять служебные обязанности и быть готовыми к защите Отечества.

Военно-патриотическая и спортивная подготовка осуществляется на различных этапах обучения – от программы адаптации первокурсников до успешного участия в межвузовских и региональных соревнованиях по разным видам спорта. Обучающиеся имеют возможность участвовать в различных спортивных клубах и секциях, а также посещать учебно-тренировочные сборы и мастер-классы по физической подготовке.

Курсанты и студенты регулярно участвуют и показывают высокие результаты в различных соревнованиях на уровне института, города, региона, а также в Российских и международных чемпионатах. Благодаря целенаправленной подготовке, обретают навыки, нужные для решения сложных задач, успешной работы в команде и преодоления трудностей, возникающих на службе и в повседневной жизни.

4. Проекты и мероприятия, реализуемые Уральским институтом ГПС МЧС России по патриотическому воспитанию.

Встречи с ветеранами и боевыми подразделениями позволяют узнать больше о прошлом и настоящем своей страны, о славе и героизме её защитников, и таким образом развивать живой интерес к истории и традициям, а также формировать глубокую уважительную позицию к ветеранам Великой Отечественной войны, участникам боевых действий и представителям военно-патриотического движения.

В рамках встреч с ветеранами и боевыми подразделениями, Уральский институт ГПС МЧС России организует различные форматы мероприятий. К ним относятся:

- лекции и презентации о важнейших событиях, связанных с защитой России и её героями;
- круглые столы и дискуссии, в ходе которых студенты могут задать вопросы и получить компетентные ответы от специалистов и участников военных событий;
- встречи с представителями современных военных подразделений и ветеранами при обсуждении результатов практической деятельности;
- экскурсии на исторические места, связанные с Великой Отечественной войной и другими военными конфликтами;
- участие в патриотических акциях и мероприятиях, организуемых ветеранами, боевыми подразделениями и институтом.

Встречи с молодежью являются не только ярким событием для курсантов и студентов, но и для ветеранов. Выразить свою признательность, интерес и уважение к старшему поколению – важная часть патриотического воспитания. Ветеранам приятно видеть, что молодые люди заботятся о сохранении исторических традиций и готовы нести их дальше, ставя на службу Отечеству все свои знания и способности.

Участие в социально-значимых проектах. Социальная активность и готовность вносить свой вклад в развитие общества являются одним из приоритетных направлений воспитательной работы Уральского института ГПС МЧС России. Обучающиеся принимают активное участие в различных социально-значимых проектах, направленных на укрепление гражданского общества, повышение благополучия граждан и сохранение культурных традиций.

Среди основных направлений деятельности в рамках участия в социальных проектах можно выделить следующие:

- помощь детям-сиротам и детям из малообеспеченных семей;

- участие в экологических акциях и проектах, направленных на сохранение и восстановление окружающей среды.

Активное участие в социально-значимых проектах подтверждается позитивными результатами и изменениями, которые обучающиеся сумели добиться в сфере общественных отношений. Благодаря чувству ответственности и социальной активности курсанты и студенты получают возможность для развития коммуникационных навыков, находят новых единомышленников и помогают формировать образ МЧС России как организации, близкой и доступной для населения, прививает культуру гражданственности, желание добиваться перемен к лучшему и служить на благо своей страны.

Таким образом, Уральский институт ГПС МЧС России успешно реализует комплексный подход к патриотическому воспитанию курсантов и студентов, используя разнообразные формы работы и обеспечивая их взаимосвязь в процессе практической и теоретической подготовки будущих специалистов. Благодаря такой системе, выпускники института способны стать чуткими и ответственными гражданами России, готовыми быть на страже спасения и благополучия населения и своей родной страны.

#### Список источников

- 1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons doc LAW 28399/ (23.03.2023)
- 2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 N 304-Ф3 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_358792/ (23.03.2023)
- 3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726 (23.03.2023)
- 4. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046 (23.03.2023)
- 5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_180402/400951e1bec44b76d470a1deda8b17e988c587d 6/ (23.03.2023)
- 6. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-12112020-n-2945-r-ob-utverzhdenii/ (23.03.2023)
- 7. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-Р «Об утверждении основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/law/hotdocs/39133.html (23.03.2023)
- 8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование» с 2021 по 2024 годы [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://edu.gov.ru/national-project/projects/patriot/ (23.03.2023)

# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

УДК 062

# ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

## ЧЕНЦОВА ЕЛИЗАВЕТА АНТОНОВНА

преподаватель

ФГБОУ ВО "Камчатский государственный технический университет"

**Аннотация**: Успех работы куратора учебной группы во многом зависит от плодотворности работы с их родителями. Для этого используются самые разнообразные формы и методы, приемы. К каждой семье, как и к каждому студенту, должен быть индивидуальный подход.

Ключевые слова: Студент. Родители. Педагогические методы. Индивидуальный подход.

#### ORGANIZATION OF WORK WITH PARENTS OF STUDENTS AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

#### Chentsova Elizaveta Antonovna

**Annotation**: The success of the curator of the study group largely depends on the fruitfulness of working with their parents. To do this, a wide variety of forms and methods, techniques are used. There should be an individual approach to each family, as well as to each student.

**Key words**: Student. Parents. Pedagogical methods. Individual approach.

Студенты, поступая в высшее учебное заведение обзаводятся новыми друзьями, знакомятся с профессорско-преподавательским составом и учебно-вспомогательным, приступают к углубленному изучению дисциплин согласно учебному плану специальности, на которую они поступили.

Но не у всех учеба проходит легко и слаженно, иногда возникают трудности разного характера. Видя ухудшение ситуации куратор учебной группы приступает к действиям:

- разговор со студентом,
- разговор с родителями студента,
- консультация штатного психолога университета, если того требует ситуация.

Не всегда разговор со студентом помогает в решении проблемы. Студент перестает посещать занятия, не отвечает на звонки одногруппников и куратора. Прогулы учебных занятий ведут к нарастанию долгов по дисциплинам, как следствие не сданная сессия.

Иногда, решение таких проблем является звонок родителям.

Если в семье не происходили конфликтные ситуации, отношения мягкие, теплые, душевные, то родитель никогда не будет равнодушен к своему ребенку и примет все необходимые меры.

В сложных современных условиях помощь учебного заведения необходима каждой семье. Исходя из этого, важным направлением деятельности куратора является работа с родителями.

Стиль работы куратора с родителями должен быть демократическим, основанным на доверии и взаимодействии.

Первым делом куратору необходимо установить партнерские отношения с родителями каждого студента. Содержанием работы должно быть проявляемая забота о развитии и воспитании студента, его самочувствии и положение среди сверстников, увлечения.

У родителей должно сформироваться правильное представление о своей роли в воспитании ребенка и участие в учебно-воспитательном процессе, развитие уважения и доверия между родителем и ребенком, формирование положительного мнения о работе учебного заведения, проведение воспитательных мероприятий с участием родителей и студентов.

Для достижения такого эффекта, необходимо правильно расставить цели:

- 1. Учебный процесс.
- 2. Внеучебная воспитательная работа.
- 3. Социально-психологическая поддержка семьи.
- 4. Психолого-педагогическое просвещение родителей.

Деятельность куратора с родителями студентов в нашем учебном заведении представлена следующими направлениями: изучение семей и условий семейного воспитания; информирование родителей о содержании учебно-воспитательного процесса; психолого-педагогическое просвещение родителей; взаимодействие с родительским комитетом; совместная деятельность родителей и студентов. Методы работы с родителями: диагностика, анкетирование, тестирование, наблюдение, беседы. Формы работы - индивидуальная и коллективная.

Самым частым способом взаимодействия является беседа. Беседа используется в целях предупреждения конфликтных ситуаций, для налаживания взаимоотношений между родителями и детьми, между отдельными преподавателями и семьёй.

Кураторы учебных групп, с самого начала работы с группой, работают над составлением социального паспорта группы, изучают семьи студентов и условия семейного воспитания.

Эффективным методом работы является индивидуальная педагогическая консультация. В решении сложной проблемы куратор может получить помощь от родителей студентов. Консультации с родителями полезны как для них самих, так и для куратора. Родители получают реальное представление о делах и поведении студента, куратор – необходимые ему сведения для более глубокого понимания проблем каждого студента. Обменявшись информацией, обе стороны, возможно, придут к взаимному согласию относительно конкретных форм родительского содействия.

Крайний случай, когда куратор рекомендует сначала студенту обратиться за помощью к штатному психологу для решения его проблемы или вместе с родителями. Возможно именно профессиональный разбор ситуации способен решить возникшую проблему. Если все же проблема не решается, то тогда к студенту и родителям подключается и куратор.

В общении с родителями куратор группы должен проявлять максимум тактичности.

В нашем ВУЗе работа с родителями ведется активно, но не в качестве воздействия на студента, а именно для формирования дружеских отношений между родителем и университетом. Проводятся Дни открытых дверей, работают два музея «Природные ресурсы Камчатки» и «Профессорская коммуналка», которые с радостью посещают студенты с родителями, проводятся викторины и мастерклассы. Родителя всегда с удовольствием принимают участие, а также помогают с организацией выездных мероприятий. Очень приятно осознавать, что родители готовы совмещать работу, дом и проводить время на мероприятиях подготовленные университетом.

Единственным минусом является, что куратор назначается для учебных групп 1 и 2 курсов. Не все ребята на 3 и 4 курсе идут за помощью к прежнему куратору. Замыкаются в себе. Хорошо если студент сам смог преодолеть свою проблему, а если нет... Хочется верить, что в последующие годы работа кураторов будет продлена для студентов 3 и 4 курсов обучения.

#### Список источников

- 1. Березина В.А, Виноградова Л.И. Волжина О.И. Педагогическое сопровождение семейного воспитания: Программы родительского всеобуча. С.-Пб.: Каро, 2005 г.
  - 2. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб: Речь, 2002г.

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 377

# ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

## КУЗНЕЦОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА, ЩАПОВА ЕЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА

преподаватели

Фармацевтический филиал ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»

**Аннотация:** В работе представлен опыт интегративного подхода в организации учебнопознавательной деятельности первокурсников на дисциплинах «Физическая культура» и «Профессиональная культура устных, письменных и цифровых коммуникаций» с целью адаптации обучающихся в учебном заведении, освоения ими здоровьесберегающих технологий, введения студентов в круг профессиональных проблем посредством участия в проектной деятельности.

**Ключевые слова:** интеграция, профессиональные заболевания, здоровьесберегающие технологии, проектная, исследовательская деятельность, дыхательный и релаксационный комплексы, тренировочные упражнения с голосом.

#### INTEGRATIVE APPROACH IN TRAINING AS A FACTOR OF PROFESSIONAL LONGEVITY

Kuznetsova Natalia Nikolaevna, Shchapova Elena Evgenievna

**Abstract:** The paper presents the experience of an integrative approach in the organization of educational and cognitive activities of first-year students in the disciplines of "Physical Culture" and "Professional culture of oral, written and digital communications" in order to adapt students and develop health-saving technologies, introducing students to the range of professional problems through participation in project activities.

**Keywords**: integration, occupational diseases, health-saving technologies, design, research activities, breathing and relaxation complexes, training exercises with voice.

Большая часть первокурсников Фармацевтического филиала ГБПОУ «СОМК» в 1 семестре находится в состоянии постоянного стресса: одни — оказались в дискомфортных условиях — вне привычной родительской заботы, другие — испытывают серьезные проблемы с бюджетными средствами, третьи — имеют малый опыт самостоятельной жизни. А если добавить к этому и слабую базовую подготовку, то следствием является отсутствие у первокурсников успешности в учебе, наличие различного рода фобий и комплексов, заниженной самооценки обучающихся, коммуникативных барьеров во взаимодействии с окружающими.

Поэтому преподавателям, работающим в 1 семестре, предстоит решение многоуровневых задач: с одной стороны, необходимо помощь студентам как можно быстрее адаптироваться в учебном заведении: в короткие сроки освоить технологии в преодолении стрессовых состояний; с другой стороны, ввести обучающихся в круг профессиональных проблем: мотивировать на результативное освоение основ профессиональной деятельности.

Наиболее продуктивный путь – междисциплинарная интеграция в рамках проектной или исследовательской деятельности, а предмет исследования – это здоровье обучающихся, поскольку при выборе профессии никто не задумывается о последствиях сделанного выбора – профессиональных заболеваниях.

Мотивирование обучающихся на освоение здоровьесберегающих технологий позволяет подготовить студентов к жизни в профессии, нацелить на освоение технологий, направленных на преодоление стрессовых состояний, повышение иммунной защиты собственного организма, что будет способствовать профессиональному и творческому долголетию будущих фармацевтов.

С этой целью на дисциплине «Профессиональная культура устных, письменных и цифровых коммуникаций» (ПКУПиЦК) организована комплексная работа с текстами, содержащими информацию о профессиональных рисках аптечных работников.

Данная деятельность в рамках разделов дисциплины позволяет мотивировать обучающихся на всестороннее изучение проблемы профессионального здоровья, а задания к текстам — на самостоятельную поисковую и коммуникативную деятельность по профилактике профессиональных заболеваний фармацевтов.

Тексты учебного пособия «Комплексная работа с текстом» содержат информацию о научно-медицинских исследованиях, свидетельствующих о преобладании у работников аптеки таких профессиональных недугов, как варикозное расширение вен, аллергические заболевания, заболевания нервной системы, сердечно—сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, болезни женских половых органов, болезни глаз, гипертоническая болезнь [2].

Но ни один из исследователей не акцентирует внимание на заболеваниях, связанных с голосом. Причины заключаются в том, что зачастую голос оценивают как «основной инструмент для общения», а «орудием труда» он является для артистов, врачей, учителей и представителей некоторых других профессий [2]. Профессия же фармацевта в этом ряду не упоминается, а ведь деятельность работников аптеки связана с активной речевой деятельностью в течение 12 часов.

Знакомство с составляющими техники выразительности речи: правильное дыхание, голос, дикция, релаксация, – мотивирует обучающихся на проектную деятельность по теме «Прививка долголетия в профессии».

Дыхательная система и способы релаксации становятся предметом исследования на дисциплине «Физическая культура» (ФК), а голос и дикция – предметом для наблюдения на дисциплине «ПКУПиЦК».

Цель исследовательской деятельности в рамках дисциплины «ФК» формулируется в виде вопроса: способствует ли освоение системы правильного дыхания и системы релаксации преодолению стрессовых состояний первокурсников и созданию условий для успешности в профессиональной деятельности фармацевта?

Обучающиеся организуют поисковую и оценочную работу информационных материалов по дыхательным и релаксационным методикам, осуществляют внедрение отобранных систем в экспериментальную деятельность по влиянию дыхательных и релаксационных методик на физические показатели здоровья студентов.

Важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. В широком смысле любые виды физических упражнений, в которых стимулируется дыхательная функция, можно считать дыхательной гимнастикой, в том числе ходьба, бег, лыжи и т.п. [3].

Дыхание – процесс многоуровневый, он зависит от процессов, которые происходят глубоко в организме на молекулярном уровне в клетках, а энергетические процессы в клетках запускаются посредством двигательной активности.

С целью выявления потенциала здоровья у 23 студентов 102 группы в сентябре 2022 года был проведен входной контроль функционального состояния дыхательной системы обучающихся: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге). Было определено время задержки дыхания на вдохе: исследуемые, находясь в положении сидя, делают глубокий вдох (не максимальный), затем глубокий выдох, снова вдох и задерживают дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания у каждого студента. В ходе мониторинга были получены следующие результаты (рис. 1).

Оценку «отлично» не получил ни один человек, участвующий в эксперименте; «хорошо» – 1 чел. (4%), «удовлетворительно» – 5 чел. (22%), «неудовлетворительно» – 17 чел.

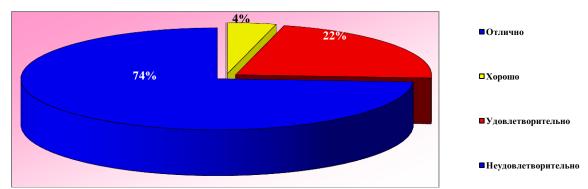


Рис. 1. Показатели функциональной пробы 102 группы за сентябрь 2022 года.

В беседе со студентами в группе контроля были выявлены причины низких результатов: несоблюдение обучающимися ЗОЖ: режима сна («короткий» сон), регулярного сбалансированного питания («не успеваем утром поесть» или «не хочется», «наедаемся на ночь», «перекусы всухомятку», «энергетические напитки»), необходимой двигательной активности («некогда из-за большой учебной нагрузки»); наличие вредных привычек.

Для достижения более высоких показателей необходимо повышение уровня физической активности и регулярное выполнение комплексов дыхательных упражнений во время утренней гимнастики, на аудиторных занятиях. Также обучающимся были предложены прогулки на свежем воздухе по 30–60 минут с применением энергичной ходьбы в досуговой деятельности.

Эксперимент по внедрению «дыхательных» практик позволил студентам первокурсникам сформировать мотивацию к познанию собственного организма, включить в повседневную жизнь комплекс дыхательных упражнений, оценить его эффективность на протяжении двух месяцев: «меньше стало сбоев в дыхании», диафрагмальное дыхание стало преобладать над грудным. Об этом свидетельствуют результаты промежуточного контроля функциональной пробы в ноябре 2022 года, показатели динамики составили в среднем 23 % (табл. 1).

Для достижения стабильного результата по освоению дыхательной гимнастики были предложены формы физической нагрузки как на других дисциплинах, так и в период выходных, праздничных дней и каникулярное время: физкультминутки, физкультурные паузы, бег, катание на коньках, ходьба на лыжах.

Параллельно с дыхательным комплексом участники контрольной группы выполняли комплекс дыхательной релаксации, включающий аутогенную медитацию (визуализацию), глубокое дыхание и мышечную релаксацию с аффирмацией для достижения терапевтического эффекта.

Данный релаксационный комплекс первокурсники должны были выполнять перед сном с целью полного расслабления и восстановления нервной системы. Регуляция дыхания позволила координировать большинство процессов в организме: расслабление, умение отвлечься от тревожных мыслей. Благодаря дыхательным упражнениям организм насыщался кислородом, повышалась работоспособность, снималось физическое и психическое напряжение, восстанавливались силы и мышечный тонус.

В феврале месяце была проведена контрольная проба функционального состояния дыхательной системы обучающихся. В ходе мониторинга были получены следующие результаты (табл. 1).

В эксперименте итоговую оценку «отлично» получили 3 чел. (13%); «хорошо» – 8 чел. (35%), «удовлетворительно» – 12 чел. (52%). Оценку «неудовлетворительно» не получил ни один студент.

Результаты мониторинга контроля пробы Штанге свидетельствуют о росте показателей функционального состояния дыхательной системы: с сентября по ноябрь 2022 года динамика составила 23%, а с ноября 2022 года по февраль 2023 года — 37%. Итоговый показатель роста составил 60%.

Эксперимент в рамках проекта «Прививка долголетия в профессии» способствовал освоению первокурсниками дыхательных и релаксационных комплексов через различные формы двигательной активности: индивидуальную физическую деятельность в рамках учебных занятий, внеаудиторную самостоятельную работу, досуговую деятельность во время каникул.

Таблица 1

Мониторинг функционального состояния дыхательной системы у студентов 102 группы в 2022-23 уч.г.

Функциональное состояние дыхательной системы	Время (сек.)	Сентябрь (кол-во студентов)	Ноябрь (кол-во студен- тов)	Февраль (кол-во студен- тов)
отличное	60 и выше	_	1	3
хорошее	50-59	1	2	8
удовлетворительное	40-49	5	9	12
неудовлетворительное	до 39	17	11	_

Следовательно, экспериментальная деятельность на дисциплине «ФК» позволила создать условия для преодоления стрессовых состояний первокурсников, успешности их в учебной деятельности.

Параллельно с исследовательской деятельностью на дисциплине «ФК» в рамках аудиторных занятий на дисциплине «ПКУПиЦК» ведется аналитическая работа с текстами (Тема 1.1 «Введение», 1.2 «Функциональные стили речи»), которая побуждает студентов задуматься о факторах, провоцирующих профессиональные заболевания, о мерах эффективной защиты фармацевта в аптеке, о здоровом питании, физической активности, вредных привычках, о необходимости периодичности медицинского осмотра, о противопоказаниях к работе в аптеке.

На практическом занятии по теме «Речевой аппарат. Техника выразительности речи фармацевта» студенты проводят наблюдения за работой речевого аппарата и оценивают возможности собственного голоса по ряду параметров (полётность, высота, темп речи, тембр, суггестивность, артикуляция), демонстрируют уровень дикции на материале выразительного чтения поэтических текстов, публичных выступлений на занятиях.

У большей части обучающихся выявляются такие проблемы, как слабая звучность, значительная энергозатратность высокого голоса, низкая громкость, активный темп речи с «глотанием» звуков, нечеткая артикуляция, сбои в дыхании, утомляемость голоса, неумение рационально распределить голосовые ресурсы при выразительном чтении или выступлении перед аудиторией, панические атаки в момент выступления, глоссофобия.

Данная работа позволяет обучающимся прогнозировать трудности в речевой деятельности в условиях аптечной организации, побуждает первокурсников к осознанию значимости артикуляционной зарядки для настроя речевого аппарата, освоению упражнений по контролю над дыханием, по улучшению параметров голоса, освоению методик ухода за голосовыми связками: защита горла от холода, «смазывание» и «очищение», питьевой режим.

Наблюдения за деятельностью собственного речевого аппарата позволяют студентам выявить факторы, влияющие на нарушения голоса: повышенный тон, крик, сильный стресс; горячая и холодная еда; пребывание в дискомфортных условиях: ветреная погода, сухой воздух, пыльное помещение, резкие запахи; вредные привычки (курение и алкоголь); влияние ряда заболеваний.

В рамках темы «Фонетика. Орфоэпические нормы» студенты знакомятся с акцентологическими и орфоэпическими нормами, в основе которых лежит принцип экономии речевых усилий. Соблюдение правил ударения и произношения в слове позволяет обучающимся учиться рационально расходовать энергию речевого аппарата, чтобы быть успешными в коммуникативной деятельности с покупателями в течение длительного времени.

Выполнение практических заданий по теме «Графика и орфография» побуждает студентов задуматься о проблеме внимания, поскольку работа фармацевта сопряжена с большой нервнопсихологической нагрузкой и моральной ответственностью за все виды работы в аптеке. Одновременно обучающиеся мотивируются на более глубокое изучение данной проблемы на дисциплине «Психология общения».

В разделе «Лексика. Лексические нормы» первокурсники узнают о зависимости здоровья человека от его мыслей, чувств, выражений, о том, что речь может свидетельствовать о внутреннем состоянии, ряде заболеваний покупателя, пришедшего в аптеку за помощью. Фармацевт, подобно психологу, прибегает в каждой конкретной ситуации к выбору лексической стратегии в общении: видит, кому необходима мотивация для обращения к врачу, кому нужно участие и доброе слово, а кому — подробная информация о лекарственном препарате.

Разделы «Морфология», «Синтаксис», «Фармацевтическая деонтология», ориентируют студентов на структурирование таких диалогов с покупателями, чтобы профессиональная речь содержала вежливые формулы («Рада помочь Вам», «Всего Вам доброго!», «Выздоравливайте!»), была максимально краткой и точной, содержала бы всю необходимую для посетителя аптеки информацию, и, в свою очередь, экономила бы речевые ресурсы самого фармацевта [1, с. 12].

Работа по совершенствованию речи, освоению здоровьесберегающих технологий продолжается и во внеаудиторной деятельности первокурсников.

Так, освоение методов исследования на дисциплинах «ФК» и «ПКУПиЦК» побуждает студентов к наблюдениям за составляющими техники выразительности речи фармацевта в аптеке в период практики и глубокому анализу речевого поведения работников аптеки в диалогах с покупателями.

Результаты поисковой, исследовательской деятельности в рамках проекта «Прививка долголетия в профессии» на дисциплинах «ФК» и «ПКУПиЦК» обучающиеся группы представили на учебной конференции «Do, ut des, do, ut facias» (Даю, чтобы ты дал, чтобы ты сделал) первокурсникам.

Доклады студентов были посвящены роли дыхательной гимнастики в улучшении физических показателей здоровья студентов; значимости релаксационных упражнений для выхода из стрессовых состояний, повышения культуры сна; освоению техники работы с голосом для сохранения профессионального здоровья; преодолению коммуникативных барьеров в работе фармацевтов в экстремальных ситуациях (в условиях наличия очереди, при обслуживании конфликтных покупателей, при желании посетителя обсудить деликатную проблему).

Таким образом, интегративный подход в обучении: овладение техникой выразительности речи, включающей систему дыхательных, релаксационных методик, тренировочных упражнений с голосом; освоение методов исследования, диалоговых технологий в рамках проектной деятельности, – позволил

- начать работу по профилактике профессиональных заболеваний будущих фармацевтов: приступить к освоению здоровьесберегающих технологий;
- в более короткие сроки адаптировать организм обучающихся к более высоким физическим и речевым нагрузкам;
- повысить уровень иммунной защиты первокурсников снизить уровень заболеваемости в период респираторных инфекций;
  - вовлечь студентов в активную познавательную, исследовательскую и проектную деятельность;
- создать условия для преодоления стрессовых состояний у студентов-первокурсников, содействовать успешности обучающихся;
  - мотивировать обучающихся на изучение дисциплин профессионального модуля;
- побудить первокурсников как можно раньше задуматься о проблеме долголетия в профессиональной жизни.

#### Список источников

- 1. Жукова О. Аптека глазами посетителя Текст. Журнал «Аптекарь», № 7, 2016. С.12– 14.
- 2. Кулик В. В. Результаты исследования отдельных показателей состояния здоровья фармацевтических работников аптечных организаций [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: http://cyberleninka.ru/article/n/rezultaty-issledovaniya-otdelnyh-pokazateley-sostoyaniya-zdorovya-farmatsevticheskih-rabotnikov-aptechnyh-organizatsiy (15.03.2023).
- 3. Лукашкова И.Л., Мискевич Т.В., Савицкая О.В. Дыхательная гимнастика. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://libr.msu.by/bitstream/123456789/1472/1/828m.pdf (21.10.2022).

# ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 370

# ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ — ЗАЛОГ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ В БУДУЩЕМ

### БЫКОВ АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ

к. с-х. н., педагог дополнительного образования МАУ ДО «Юргинский центр развития детей и молодёжи «Лидер»

**Аннотация**: изучение эколого-биологических и сельскохозяйственных наук в рамках дополнительного образовательного процесса в основном направлено на профориентационные цели. Знания основ этих наук подтолкнёт учащихся школ к сознательному выбору профессии, связанную с данными науками. Предложенная нами форма наставничества «педагог дополнительного образования - студент вуза/ссуза» позволит сделать процесс становления студента и в дальнейшем молодого профессионала непрерывным, менее болезненным для него самого и будущего работодателя.

**Ключевые слова**: дополнительное образование, одарённые дети, научное общество «Лесновец», воспитанники, наставничество.

# ADDITIONAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IS THE KEY TO THE FORMATION OF PROFESSIONALS IN THE FUTURE

#### **Bykov Alexander Vladimirovich**

**Abstract**:The study of ecological, biological and agricultural sciences within the framework of the additional educational process is mainly aimed at career guidance purposes. Knowledge of the basics of these sciences will push school students to consciously choose a profession related to these sciences. The form of mentoring proposed by us "teacher of additional education - university/college student" will make the process of becoming a student and in the future a young professional continuous, less painful for himself and his future employer. **Key words**: additional education, gifted children, scientific society "Lesnovets", pupils, mentoring.

Изучение эколого-биологических и сельскохозяйственных наук в рамках дополнительного образовательного процесса в основном направлено на профориентационные цели. Знания основ этих наук подтолкнёт учащихся школ к сознательному выбору профессии, связанную с данными науками.

Мотивация к успеху позволит, через какое-то время подготовить воспитанников к осознанному выбору и поступлению в вузы, связанные с эколого-биологическим и сельскохозяйственным направлением. После получения специальности молодой человек попытается свою жизнь посвятить профессии, связанной с естественнонаучным циклом.

Обучение путём исследований в современной образовательной практике рассматривается как один из эффективных способов познания окружающего мира подростком. Для того чтобы помочь включить воспитанника в собственный исследовательский поиск на любых предметных занятиях дополнительного образования, активизировать интерес к обучению, приблизить учебную деятельность к познавательной, необходима исследовательская программа. В процессе реализации программы предусмотрен диалог с подростком, наблюдение, эксперимент, полный ряд исследовательской деятельности - от определения проблемы до представления и защиты полученных результатов.

Появится возможность сформировать способности самостоятельно, творчески осваивать и перестраивать новые способы деятельности в любой сфере человеческой культуры; сформировать компетентности разрешения проблем, коммуникативной и информационной компетенций. Это направление предполагает работу с одаренными детьми, и способствует развитию творческих талантов у всех обучающихся.

В процессе образования используется проектно-исследовательская деятельность, как необходимое условие для профессионального самоопределения школьника. При этом он самостоятельно выбирает и формирует у себя такие способности, которые послужат основой для овладения выбранной им профессии. Занятия-лекции и занятия-семинары имеют ряд существенных преимуществ, они позволяют воспитанникам входить в роль студентов. Занятия-практикумы не менее важны, воспитанники в процессе самостоятельной работы, закрепляют знания, полученные на лекциях, изучают новый материал на примере процесса работы экологических служб и на основе работы с различными источниками информации составляют конспекты, проекты, отчёты, доклады и статьи, выступают на конференциях различного уровня.

Работа с одарёнными детьми в Юргинском районе началась 25 лет назад с образованием Научного общества «Лесновец». Главной задачей общества является: заинтересовать детей всех школ района бережно относиться к окружающему нас миру; проводить научно-исследовательскую работу в условиях подтаёжной зоны Тюменской области.

В работе научного общества «Лесновец» существует обязательная преемственность. В младших классах воспитанники получают основы экологических знаний. Полученные знания, по мере взросления усложняются и к выпускным классам, воспитанники осознанно выбирают профессии, связанные с экологией, биологией, медициной и сельским хозяйством.

Большое внимание в образовательно-воспитательной работе уделяется развитию познавательных интересов и творческих способностей, а также профориентации школьников. Для этого проводится знакомство воспитанников с историей образования того или иного объекта на территории района. Изучение видового состава флоры и фауны. Проведение тематических бесед, вечеров, встреч. Участие в научно-исследовательской деятельности. Организация практики кружковцев на базе научно-исследовательского участка. Проведение экскурсий, походов и экспедиций. Участие в Областных, Всероссийских и Международных конференциях. Выявление профессиональных интересов и склонностей. Проведение различных мероприятий с целью знакомства с будущей профессией.

При проведении работы мы уделяем внимание и социальному воспитанию. Это проявляется в общественно-полезной работе кружков: участие в общественных движениях, программах; в работе по охране природы; по благоустройству научно-исследовательского участка; проведение «Дня экологии» для детей младших классов на пришкольной «площадке»; проведения акций «Птицы нашего района», «Чистая вода», «Насекомые среди нас», «Самая чистая и зелёная улица», «Сохраним грибные места для будущих поколений».

На базе МАУ ДО «Юргинский центр развития детей и молодёжи «Лидер» функционирует отдел естественнонаучной направленности на основе комплекса программ «Мы познаём мир» совместно с научным обществом «Лесновец».

Приоритетные для нас направления в естественнонаучном цикле: сельскохозяйственные науки; лесное хозяйство; общая экология; биологические науки, в том числе: микология, зоология, ботаника.

Для проведения научно-исследовательских работ с воспитанниками Центра специально нами были разработаны методики и пособия в области биологических и сельскохозяйственных наук [1-7].

Межведомственное взаимодействие по работе с одарёнными детьми и воспитанниками Центра складывается из партнёрских отношений с сотрудниками Тюменского государственного университета Северного Зауралья, образовательных центров и школ Тюменской области, Тюменского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды – филиала ФГБУ «Обь-Иртышское УГМС».

Есть выпускники центра «Лидер», которые поддерживают нашу научно-исследовательскую деятельность. Мы, в свою очередь, поддерживаем связь со студентами Тюменского государственного университета и Государственного аграрного университета Северного Зауралья. Как пример, несколько вы-

пускников аграрного университета, которые занимались в Н.О. «Лесновец» в течении восьми лет, свою дипломную работу выполняли на базе нашего учебного участка. Защита дипломов прошла успешно и только на отлично.

Мотивация к успеху, созданная нашими педагогами позволит, через какое-то время подготовить старшеклассника к сознательному выбору и поступлению в средне специальные и высшие образовательные учреждения.

Для адаптации воспитанника к научной деятельности и апробации, полученных им результатов, нами были организованы 19 лет назад районный экологический конкурс «Мы познаём мир» и районная конференция юных исследователей окружающей среды «Спаси планету». С 2021 года организуем проведение открытой районной выставки «Дары сибирского огорода».

«Визитной карточкой» Юргинского района в области работы с одарёнными детьми является ежегодная межрайонная научно-практическая конференция «Творчество юных – Шаг в будущее». В 2023 году планируем провести уже 18 по счёту конференцию.

Общее руководство Конференцией осуществляет организационный комитет. Состав оргкомитета формируется МАУ ДО «Юргинский центр развития детей и молодёжи «Лидер» (далее — Центр) из представителей научной и педагогической общественности, органов управления образованием, учреждений и организаций образования.

Оргкомитет Конференции формирует экспертные комиссии и жюри секций, утверждает критерии оценки работ, анализирует работу Конференции, рассматривает и представляет на утверждение РОО решение жюри секций по итогам работы.

В состав экспертных комиссий и жюри входят сотрудники Центра, методисты и специалисты РОО, кандидаты и доктора наук Тюменского государственного аграрного университета и Тюменского государственного университета, педагоги организаций дополнительного образования, опытные учителя, агрометеоролог Тюменского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды — филиала ФГБУ «Обь-Иртышское УГМС». Часть членов жюри ранее были воспитанниками Научного общества «Лесновец».

Экспертные комиссии оценивают исследовательские работы по установленным критериям, осуществляют допуск молодых исследователей к публичной защите работы, дают рекомендации к участию в соревновании молодых исследователей Тюменской области и других научных мероприятиях, представляют в оргкомитет аналитический отчёт об итогах проведения Конференции.

Участниками очного этапа становятся школьники и студенты колледжей и техникумов из 20-30 образовательных учреждений районов и городов Тюменской области. На торжественном закрытии проходит церемония награждения победителей и призёров дипломами и ценными подарками, а за 4-5 места дипломами лауреата, остальные ребята получают свидетельство участника. Педагоги, подготовившие победителей, награждаются благодарственными письмами.

В данной конференции очень сложно войти в призовую тройку и особенно стать победителем, так как конкуренция очень велика, в каждой номинации принимают участия призёры и победители областных мероприятий, а также финалисты и призёры Всероссийских конференций. Многие участники, получив первый опыт участия в нашей конференции, в дальнейшем занимали призовые места не только на региональном уровне, но и на Всероссийском и даже Международном.

В связи с Годом педагога и наставника, актуальность наставничества повышается. Разрабатываются региональные программы, проводятся курсы по наставничеству и т.д. Работа по данному направлению в дополнительном образовании Юргинского района ведётся довольно-таки эффективно. Задействованы практически все формы наставничества. В работе научного общества «Лесновец» мы уделяем большее внимание таким формам наставничества как: «социальный партнёр – педагог дополнительного образования», «педагог дополнительного образования – студент вуза/суза», «педагог дополнительного образования – одарённый ребёнок» и «студент вуза/суза – одарённый ребёнок».

Особенно хотелось побольше уделить внимание форме наставничества «педагог дополнительного образования – студент вуза/суза».

Форма наставничества «педагог дополнительного образования - студент вуза/ссуза» в литера-

турных источниках не указана, тем не менее мы используем такую форму наставничества вот уже практически 20 лет. Как правило, выпускники, прошедшие все этапы обучения в научном обществе «Лесновец» целенаправленно поступают в вузы и становятся студентами, но в отличии от других студентов наши бывшие воспитанники не прекращают связь с H.O. «Лесновец». Такая форма наставничества, как «педагог доп. образования - студент вуза/ссуза», призвана повысить ответственность центров дополнительного образования за качество подготовки будущих студентов для учёбы в средне специальных и высших образовательных учреждениях. Данная форма наставничества имеет хорошие перспективы для адаптации и успешного вливания в ряды российского студенчества. Эта форма предполагает организацию дальнейшего наблюдения за молодым студентом со стороны его педагогов и методистов дополнительного образования. Взаимополезное отношение может продолжаться от одного года до подготовки дипломной работы и её защиты. Данная форма наставничества осуществляется в тесном контакте и взаимодействии с преподавателями-наставниками из средне специальных и высших образовательных учреждений. С одной стороны, такая форма наставничества дает возможность вчерашнему воспитаннику чувствовать доброжелательную поддержку своих педагогов из центров дополнительного образования. Педагоги дополнительного образования, наблюдая за выпускником в течение первых лет его учёбы в сузе или вузе, могут скорректировать безболезненный процесс вхождения бывшего воспитанника в ряды активных и целеустремлённых студентов. Таким образом, форма наставничества «педагог дополнительного образования - студент вуза/ссуза» позволит сделать процесс становления студента и в дальнейшем молодого профессионала непрерывным, менее болезненным для него самого и будущего работодателя.

#### Список источников

- 1. Быков А.В. Изучение курса микологии в процессе дополнительного образования. /Региональное образование XXI века: проблемы и перспективы. № 2. Тюмень: Изд-во ТОГИРРО, 2009. –с. 40-41.
- 2. Быков А.В. Методика определения размеров недобора урожая основных шляпочных грибов в зависимости от абиотических и биотических факторов. / Земля Тюменская: Ежегодник Тюменского областного краеведческого музея: Вып. 19. Тюмень: Из-во ТГУ, 2006. -с. 179-189.
- 3. Быков А.В., Быкова М.В. Методическое обоснование учебно-опытной работы сельскохозяйственной направленности в условиях Западной Сибири и прилегающих к ней регионах: методическое указание для педагогов дополнительного образования и учителей общеобразовательных школ. Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2016. 56 с.
- 4. Быков А.В. Организация семеноводства корнеплодных культур на учебно-опытных участках образовательных учреждений. //Теория и методика обучения и воспитания в современном образовательном пространстве: сборник материалов ІІІ Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. С.С. Чернова. Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2018. с. 133-148.
- 5. Быков А.В. Развитие микологии в отдельно взятом регионе для детей школьного возраста. / Перспектива: сборник статей V Международной научно-практической Интернет-конференции. Вып. 5. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2010. с. 42-45.
- 6. Быков А.В. Сельскохозяйственная интеграция в образовательном процессе воспитанников дополнительного образования. / Перспектива: сборник статей IV Международной научно-практической Интернет-конференции. Вып. 4.1. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2010. с. 60-64.
- 7. Быков А.В. Семеноводческий потенциал сортов столовой свёклы. / Proceedings of the 2<sup>n</sup>- European Conference on Agriculture (August 18, 2014). "East West" Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 2014. P.12-15.

# ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

# ЗНАЧЕНИЕ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА В РАБОТЕ СОВРЕМЕННОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

### ГАЛКИНА НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА

к. психол. наук, доцент ФГКОУ ВО Дальневосточный юридический институт МВД России

**Аннотация:** В статье дается психологический портрет современного руководителя, рассмотрены виды и причины стресса, возникающие в его профессиональной деятельности. Проанализированы возможности использования руководителем методик стресс-менеджмента с целью профилактики стресса. Описаны индивидуальные методы снятия психического напряжения в профессиональной деятельности руководителя.

**Ключевые слова**: руководитель стресс, стресс-менеджмент, причины стресса, виды стресса, признаки стресса, этапы управления стрессом индивидуальные методы снятия психического напряжения.

#### THE IMPORTANCE OF STRESS MANAGEMENT IN THE WORK OF A MODERN MANAGER

#### Galkina Natalia Yurievna

**Abstract**: The article gives a psychological portrait of a modern manager, considers the types and causes of stress arising in his professional activity. The possibilities of using stress management techniques by the head for the purpose of stress prevention are analyzed. Individual methods of relieving mental stress in the professional activity of the head are described.

**Keywords**: manager stress, stress management, causes of stress, types of stress, signs of stress, stages of stress management, individual methods of relieving mental stress.

Психологический портрет современного руководителя можно описать следующим образом: это человек, от которого зависит эффективность работы организации (структурного подразделения, отдела); несет персональную ответственность за все просчеты и провалы, возникающие в том числе и по вине его подчиненных; осуществляет руководство деятельностью вверенного ему отдела; оказывает огромное влияние на формирование морально-психологического климата подчиняющегося ему коллектива; обладает правами поощрения и наказания своих сотрудников; распределяет функциональные обязанности между сотрудниками с учетом их индивидуально-психологических характеристик; взаимодействует с другими руководителями, в том числе и вышестоящими, если они есть в организации; принимает решения, с которыми может быть не согласны подчиненные; способствует как вертикальной так и горизонтальной карьере подчиненных.

Следовательно, одна из основных задач руководителя – выстраивать профессиональные взаимоотношения с коллективом. Это взаимодействие носить как конфликтный, так и бесконфликтный характер. Именно конфликтное общение, в том числе и не по вине самого руководителя, может способствовать тому, что он переживает профессиональный стресс - общая, не характерная для организма реакция на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом [2].

Также в качестве факторов, способствующих психическому напряжению в профессиональной деятельности руководителя можно назвать следующие:

- большой объем выполняемой работы и как следствие недостаток свободного времени для себя и своей семьи;
- быстрое переключение внимания с одной работы на другую с возможностью позже вернуться к тому, что делалось ранее;
  - выполнение деятельности, не связанной с прямыми обязанностями;
  - высокая ответственность за результаты своей работы и своих подчиненных;
- неудовлетворенность своим профессиональным статусом и (или) выполняемой профессиональной деятельностью;
- субъективно-объективное ощущение недооценки значимости результатов выполняемой профессиональной деятельности со стороны вышестоящих руководителей и (или подчиненных);
- необходимость внешнего проявления эмоций, которые не всегда соответствуют истинно переживаемым;
  - отсутствие интересов и хобби не связанных с профессиональной деятельностью;
- влияние профессиональной деформации на изменение собственного профессионального развития, что в свою очередь сказывается не только на результатах профессиональной деятельности, но и профессионального общения;
  - переживание постоянной морально-психологической и физической усталости:
- необходимость работы в режиме многозадачности сформированного умения выполнять несколько дел одновременно, переключаясь с одной задачи на другую. При чем подобное переключение часто приводит к тому, что могут быть допущены определенные ошибки в выполняемой работе [3, 4].

Воздействие источников, провоцирующих стресс на организм может носить как положительный, так и отрицательный характер, соответственно руководитель переживает как положительный, так и отрицательный виды стресса [7].

Положительный стресс (эустресс) обычно кратковременный, мотивирует и повышает работоспособность руководителя, относительно легко переносится в физическом и психическом плане, завершается расслаблением и организма и положительными эмоциями.

Отрицательный стресс (дистресс) может быть как хроническим, так и острым, сопровождается подавлением физических и психических сил организма личности, приводит к снижению производительности труда и утрате способности адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды, может наблюдаться физическое и физиологическое недомогание на фоне переживания негативных эмоций, а также развитие психических и соматических заболеваний.

Основными симптомами переживаемого руководителем стресса можно назвать:

- постоянная раздражительность, что приводит увеличению конфликтов с подчиненными, вышестоящими руководителями;
  - беспокойство и повышенный уровень тревожность даже когда для этого нет повода;
  - пессимизм
- недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе из-за повышенного числа ошибок при выполнении профессиональных обязанностей;
  - перекладывание ответственности за свои ошибки на других;
  - чувство постоянной нехватки времени, что отражается в постоянном ощущении цейтнота;
  - трудоголизм или напротив отсутствие усердия;
- проблемы с концентрацией и распределением внимания, что сказывается на невозможности работать в режиме многозадачности;
  - ухудшение памяти, что также приводит к увеличению профессиональных ошибок;
  - сложности с принятием решений.

В психологической литературе описаны различные методы профилактики стресса. Одним из эффективных методов профилактики стресса в деятельности руководителя можно назвать использование методов и принципов стресс-менеджмента, под которым понимается способность управлять стрессом [8].

Согласно стресс-менеджменту, испытывая стресс, личность ведет себя по одному из следующих

сценариев [1]:

- 1. Уход от стресса стратегия, направлена на то, что проблема либо не признается, либо отодвигается на второй план, либо нивелируется ее значимость. Это самый простой и быстрый способ освободится от влияния стресса на личность и профессиональную деятельность. Эту стратегию нельзя применять, если нет возможности уйти от проблемы, либо невозможно полностью исключить действующие стресс-факторы.
- 2. Изменение стресс-факторов данная стратегия может использоваться, в том случае, если у личности есть желание и возможности решить возникшую проблему. Применение этой стратегии предполагает открытое выражение своих чувств, готовность пойти на компромисс, умение управлять своим временем, грамотное использование методов стресс-менеджмента.
- 3. Изменение отношения к стрессорам стратегия предусматривает критический анализ стрессовой ситуации с использованием правил «могло быть и хуже», «все что не делается, делается к лучшему», а также стремлением в пережитой критической ситуации увидеть какие-то положительные моменты.

Согласно стресс-менеджменту, выбор одного из трех вариантов поведения в стрессовой ситуации, приводит к тому, что человек в любом случае проходит следующие этапы управления стрессом: снижение уровня стрессовой ситуации, саморегуляция и самовосстановление.

На первом этапе человек, переживающий стресс должен признать его наличие в своей жизни или профессиональной деятельности; осознать какие причины привели к тому, что он испытывает; проанализировать к каким последствиям может привести переживаемая им ситуация и постараться устранить стресс-факторы.

Второй этап предусматривает не просто теоретическое знание, но и грамотное применение методов саморегуляции – способов воздействия человека на собственную психику с целью управления психоэмоциональным состоянием.

В психолого-педагогической литературе предложены как естественные, так и специальные методы саморегуляции.

Основная задача самовостановления - возвращение организма к нормальному функционированию. На этом этапе руководителю целесообразно использовать такие методы как: мышечная релаксация; психогигиена (например, разнообразный досуг; наличие хобби и желания им заниматься; расширение социального общения, не связанного с профессиональной деятельностью; грамотное планирование и управление рабочим временем (использование методов и принципов тайм-менеджмента); умение находить время для отдыха (например, отвлекаться от работы, как только покинул рабочий кабинет) и многие другие.

Дополнив использование естественных и специальных методов профилактики стресса принципами тайм-менеджмента, современный руководитель сможет достичь продуктивного выполнения профессиональной деятельности в современных условиях.

#### Список источников

- 1. Галкина Н.Ю. Возможности использования стресс-менеджмента в профессиональной деятельности педагога // Сборник статей XXI Международной научно-практической конференции «Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения». Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». –2020.- С. 123-125.
- 2. Галкина Н.Ю. Профилактика стресса в профессиональной деятельности педагога образовательной организации высшего образования // Сборник материалов Международной научной конференции «III Международный научно-образовательный форум «Хэйлунцзян-Приамурье» [Электронный ресурс]. Биробиджан: ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2019. № 5. 2019. С. 49-54.
- 3. Галкина Н.Ю. Профилактика стресса и профессионального выгорания личности у педагогов высшего образования в образовательных организациях системы МВД России // Актуальные проблемы науки и практики. г. Хабаровск. 2019. С. 156-161.
  - 4. Галкина Н.Ю. Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудника по-

- 5. Основные стратегии стресс-менеджмента URL: https://mydocx.ru/10-121462.html (дата обращения 05.07.2022).
- 6. Патрахина Т. Н., Павлова А. В. Стресс-менеджмент: сущность понятия и процесса//Молодой ученый. 2015. N 3. C. 480-484.
- 7. Тренихина Е.В., Телицына С.А., Шарыгина Н.В. Влияние стресса на организм человека // Материалы II Межрегиональной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Кониева [и др.]. Элиста, 2022. С, 196-200.
- 8. Чернобродов Е.Р., Галкина Н.Ю. Стресс и стресс менеджмент в деятельности участковых уполномоченных полиции // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. № 2. 2021. С. 98-102.

© Н.Ю. Галкина, 2023

#### НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТРИУМФ

Сборник статей Международного профессионально-исследовательского конкурса г. Пенза, 25 марта 2023 г. Под общей редакцией кандидата экономических наук Г.Ю. Гуляева Подписано в печать 26.03.2023. Формат  $60 \times 84\ 1/16$ . Усл. печ. л. 2,1

МЦНС «Наука и Просвещение» 440062, г. Пенза, Проспект Строителей д. 88, оф. 10 www.naukaip.ru

# Уважаемые коллеги!

Приглашаем Вас принять участие в Международных научно-практических конференциях!

Дата	ем Вас принять участие в Международных научно-практичес Название конференции	Услуга	<u>Шифр</u>
дата	V Международная научно-практическая конференция		шифр
5 мая	АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕСТВА, НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ	90 руб. за 1 стр.	MK-1693
5 мая	V Международная научно-практическая конференция БОЛЬШАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ	90 руб. за 1 стр.	MK-1694
5 мая	II Международная научно-практическая конференция ЭКОНОМИКА, МЕНЕДЖМЕНТ, ФИНАНСЫ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ	90 руб. за 1 стр.	MK-169:
5 мая	П Международная научно-практическая конференция ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ	90 руб. за 1 стр.	MK-169
5 мая	II Международная научно-практическая конференция ЮРИСПРУДЕНЦИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПРОБЛЕМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПРАВОВЫХ ОТНОШЕНИЙ	90 руб. за 1 стр.	MK-169
10 мая	IV Международная научно-практическая конференция АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ	90 руб. за 1 стр.	MK-169
10 мая	III Международная научно-практическая конференция СОВРЕМЕННАЯ НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ	90 руб. за 1 стр.	MK-169
12 мая	II Международная научно-практическая конференция НАУКА, ОБЩЕСТВО, ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
12 мая	XXIII Международная научно-практическая конференция НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
15 мая	III Международная научно-практическая конференция ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ НАУКА: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
15 мая	VIII Международная научно-практическая конференция НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
15 мая	VI Международная научно-практическая конференция ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
15 мая	VI Международная научно-практическая конференция ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
15 мая	VI Международная научно-практическая конференция ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
17 мая	Международная научно-практическая конференция НОВОСТИ НАУКИ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
17 мая	III Международная научно-практическая конференция MODERN SCIENTIFIC RESEARCH	90 руб. за 1 стр.	MK-170
17 мая	V Всероссийская научно-практическая конференция НАУКА МОЛОДЫХ — БУДУЩЕЕ РОССИИ	90 руб. за 1 стр.	MK-170
20 мая	XXIX Международная научно-практическая конференция АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ	90 руб. за 1 стр.	MK-171
20 мая	XVII Международная научно-практическая конференция СТУДЕНЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	90 руб. за 1 стр.	MK-171

www.naukaip.ru