



ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ**

WWW.EPEJ.RU

**НАУЧНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА**

**Педагогика и психология: вопросы
теории и практики**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

№ 4/2023

www.epej.ru

Нижний Новгород 2023

УДК 37

ББК 74

П24

Международный научный электронный журнал «Педагогика и психология: вопросы теории и практики», Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука» - № 4 - 2023. – 30 с.

ISSN 2686-8822

Статьи журнала содержат информацию, где обсуждаются наиболее актуальные проблемы современной педагогики и психологии, и результаты фундаментальных исследований в различных областях педагогики, образования и психологии.

Журнал адресован работникам сферы образования, учителям, преподавателям, психологам, разрабатывающим стратегические направления развития современной педагогической и психологической науки ученым, аспирантам, соискателям, магистрантам, преподавателям-практикам, студентам.

Все включенные в журнал статьи прошли научное рецензирование и опубликованы в том виде, в котором они были представлены авторами. За содержание статей ответственность несут авторы.

Электронная версия журнала находится в свободном доступе на сайте www.epej.ru

УДК 37

ББК 74

Редакционная коллегия:

Главный редактор – **Кузьменко Наталья Ивановна** — кандидат педагогических наук доцент, преподаватель ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Редакционный совет:

1. **Ежкова Нина Сергеевна** — доктор педагогических наук, доцент, Профессор кафедры психологии и педагогики. ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого»

2. **Агеев Валентин Васильевич** — профессор, к.психол.н., университет Кайнар, Алматы

3. **Куликова Татьяна Ивановна** — кандидат психологических наук, доцент, Тульский государственный педагогический университет им Л.Н. Толстого

4. **Лебедева Ирэна Валерьевна** — кандидат социологических наук, доцент, Доцент кафедры гуманитарных дисциплин и английского языка КИМРТ (Каспийского института морского и речного транспорта) имени генерал-адмирала Фёдора Матвеевича Апраксина.

5. **Малушко Елена Юрьевна** — кандидат педагогических наук, доцент, ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

6. **Молчанова Елена Владимировна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке (Краснодарский край)

7. **Шалагинова Ксения Сергеевна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, педагог-психолог Центра образования № 4, г. Тула

8. **Шмелёв Степан Викторович** — главный редактор, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физиологии и безопасности жизнедеятельности человека, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», директор средней общеобразовательной школы №3, г. Нижний Новгород

Материалы печатаются с оригиналов, поданных в оргкомитет, ответственность за достоверность информации несут авторы статей

© НОО Профессиональная наука, 2015-2023

Оглавление

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ ...6

Симаков А.И. Переговоры как семантический катализатор мышления6

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 19

Савин С.В. Классификация форм оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста19

Савин С.В. Физическое состояние мужчин первого и второго периодов зрелого возраста в соответствии с различной направленностью средств оздоровительной (фитнес-) тренировки.....25

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.9

Симаков А.И. Переговоры как семантический катализатор мышления Negotiations as a semantic catalyst for thinking

Симаков А.И.
Simakov A.I.

Аннотация. Методика обучения мозга человека практически всегда сталкивается с таким семантическим явлением, как опережающее создание мозгом виртуального сценария будущего развития речевого общения, которое фактически искажает восприятие мозгом реально (фактически) возникающий обмен высказываниями и письменными сообщениями между реальными собеседниками в отношении реального предмета обсуждения. Это и есть фундаментальная семантическая интрига.

Функциональные сегменты, в которых мозг человека создает свои высказывания, а также воспринимает, отображает и использует чужие высказывания, работают у каждого собеседника практически по одним и тем же неизменным фундаментальным законам семантического мышления.

Каждое речевое событие, возникающее в собственном информационном пространстве мозга, обязательно влияет на успешность в достижении договоренности с собеседником.

Преимущество речевых возможностей мозга человека основано на контроле композиции «Смысл-Образ-Контекст» каждого создаваемого своего высказывания.

Переговоры являются семантическим катализатором мышления.

Ключевые слова: У откровений длинный путь. От точности до искажений. Когда намерений неясна суть. И с каждым словом новые сомнения. Когда у «смысла» множественность «Я». Когда у «образа» изящество обмана. Когда в «контексте» сущность бытия. Когда сознание выходит из тумана. Переговоры как семантический катализатор мышления.

Abstract. The method of training the human brain almost always encounters such a semantic phenomenon as the brain's anticipatory creation of a virtual scenario for the future development of speech communication, which actually distorts the brain's perception of the real (actually) emerging exchange of statements and written messages between real interlocutors in relation to the real subject of discussion. This is the fundamental semantic intrigue.

The functional segments in which the human brain creates its own statements, as well as perceives, displays and uses other people's statements, work for each interlocutor practically according to the same unchanging fundamental laws of semantic thinking.

Each speech event that occurs in the brain's own information space necessarily affects the success in reaching an agreement with the interlocutor.

The advantage of the speech capabilities of the human brain is based on the control of the composition "Meaning-Image-Context" of each created statement.

Negotiation is a semantic catalyst for thinking.

Keywords: Revelations have a long way. From precision to distortion. When intentions are unclear essence. And with every word new doubts. When "meaning" has a plurality of "I". When the "image" has the grace of deceit. When in the "context" is the essence of being. When consciousness comes out of the fog. Negotiations as a semantic catalyst for thinking.

Рецензент: Дудкина Ольга Владимировна, кандидат социологических наук, доцент.
Донской государственный технический университет (ДГТУ), г. Ростов-на-Дону,
Факультет «Сервис и туризм», кафедра «Сервис, туризм и индустрия гостеприимства»

Семантическая сущность обмена высказываниями

Универсальным критерием эффективности любых переговоров является ответ на вопрос: «Насколько успешно откровения собеседников маскируют их замыслы?» Много различных мнений существует на тему о том: «Что такое переговоры с точки зрения науки семантического мышления, в процессе которого создается новая реальность, а именно, достигается и оформляется письменная договоренность, которая позволяет разработать конструкторскую документацию для материального производства полезных (востребованных) новых физических процессов и продуктов?»

В настоящей статье семантическая сущность любого переговорного процесса представлена в художественной форме поэтической лаконичности. Каждое речевое событие, возникающее в собственном информационном пространстве мозга, обязательно влияет на успешность в достижении договоренности с собеседником:

У откровений длинный путь, От точности до искажений, Когда намерений неясна суть, И с каждым словом новые сомнения, Когда у «смысла» множественность «Я», Когда у «образа» изящество обмана, Когда в «контексте» сущность бытия, Когда сознание выходит из тумана...

Событие № 1 (У откровений длинный путь)

Речевое общение и его наиболее структурированная форма – переговоры, происходят в условиях добровольного и естественного обмена информацией между собеседниками в пределах предмета обсуждения.

Излишние откровения или даже естественная болтливость, как и демонстрация речевой сдержанности настораживает собеседников, усложняет их взаимопонимание и требует дополнительного времени для достижения договоренности.

В композиции слов любого высказывания всегда появляется дополнительная информация о предмете обсуждения, намерениях, целях, особенностях речи, характере собеседника, обстоятельствах, условиях, причинах и т.д., что требует от человека контроля объема такой информации.

Это и есть «техническое задание» мозгу для разработки алгоритма управления своей «откровенностью», которая проникает в композицию «Смысл-Образ-Контекст» текста каждого высказывания.

В этом техническом задании устанавливается также и предельная длительность (3-7 секунд) управления объемом дополнительной информации, то есть её включение или исключение, или сведение к минимуму, до озвучивания высказывания и восприятия высказывания собеседником.

Событие № 2 (От точности до искажений)

В процессе создания каждого высказывания в собственном информационном пространстве мозга на речь человека обрушивается вся, активированная в данный момент, информация, а не только та, которая имеет непосредственное отношение к предмету переговоров.

Это становится существенной семантической помехой, состоящей из информационного мусора, не реализованных прототипов своих предыдущих уже озвученных высказываний, информационных конструкций, которые стали доступными мозгу при восприятии и отображении высказываний собеседника и т.д.

У мозга, в связи с этим, возникает проблема – как убрать из создаваемого высказывания или хотя бы значительно сократить объем подобной дополнительной информации?

Мозг активно убирает из своего высказывания подобную дополнительную информацию, пытаясь сохранить в высказывании «точность» в условиях появления неминуемой «искаженности».

Событие № 3 (Когда намерений неясна суть)

При создании каждого своего высказывания проблема неясности намерений возникает у мозга на этапе, когда под «Идею замысла» высказывания внутренние функциональные мини поисковые семантические системы уже насобирали (почти как грибы в лесу) нужные слова, но мозг еще не может из этих слов создать «Реализованный замысел» высказывания.

Интрига возникает в связи с тем, что «Идею замысла» высказывания изначально формирует Семантическая личность, которая делает это с активным творческим словесным изяществом.

Но для Поведенческой личности приоритетной является не семантическое изящество высказывания, а способность высказывания максимально, в раннее – при подготовке к переговорам, синтезированном режиме, воздействовать на собеседника.

Для реализации такого воздействия каждое высказывание должно обладать устойчивой композицией «Смысл-Образ-Контекст», что и позволяет реализовывать три вида семантического воздействия на собеседника: заданное информирование, побуждение, наличие в его высказываниях способности к комплементарному взаимодействию с другими высказываниями.

Необходимо учитывать, что намерения неотделимы, как правило, от эмоционального отношения человека к своим потребностям и их удовлетворению, превышают возможности их словесного отображения.

Событие № 4 (И с каждым словом новые сомнения)

Процесс создания каждого высказывания связан с активированием слов, индивидуально и неповторимо расположенных в собственном архиве информационного пространства мозга каждого человека.

Интрига, возникающая в связи с потребностью достижения, фактически невозможного в силу воздействия различных внутренних и внешних факторов, функционального совпадения «Идеи замысла» высказывания и «Реализованного замысла» этого высказывания не имеет «точки покоя».

В процессе создания каждого высказывания Поведенческая личность предлагает мозгу варианты конкретных слов с их конкретными и неизменными значениями. Мозг обязан рассматривать каждое такое предложение и принимать по нему решение – включать или не включать данное слово, учитывая его неизменное значение, в композицию «Реализованного замысла» высказывания. В процессе создания каждого высказывания Семантическая личность предлагает мозгу варианты многообразия употребления слов часто, далеких от их конкретных и неизменных значений.

Соответственно, конкуренция между влиянием на мозг Поведенческой личности и Семантической личности приводит мозг к новым сомнениям.

Однако, такие сомнения мозга продолжаются не более 3-7 секунд, в течение которых Семантическая личность с помощью своих внутренних функциональных мини поисковых системы создает каждое свое высказывание в системе обмена информацией между собеседниками по конкретному предмету переговоров.

Событие № 5 (Когда у «смысла» множественность «Я»)

При создании высказываний виртуальная «Идея замысла» каждого высказывания непрерывно создает напряжения для мозга в связи со своим требованием своего точного отображения в словах с их значениями и множеством употреблений.

Причинами такого напряженного состояния мозга являются такие фундаментальные семантические закономерности, как опережающая активность в собственном информационном пространстве мозга внутренних диалогов, в которых человек при создании каждого своего высказывания выступает в различных функционально значимых, но виртуальных «Я», попеременно, то под давлением Поведенческой личности, то под давлением Семантической личностей.

Поведенческая личность стремится к тому, чтобы намерения, обозначенные в «Идеи замысла», стали понятны собеседнику.

Семантическая личность стремится к тому, чтобы «Реализованный замысел» соответствовал «Идеи замысла».

Только на стадии создания «Реализованного замысла» высказывания и завершения формирования композиции «Смысл-Образ-Контекст», что требует активирования в собственном информационном пространстве значительно большего количества слов и более тщательного их отбора в соответствующие семантические сегменты композиции высказывания, множественность «Я» исчезает из текста высказывания или, по крайней мере, оказывается менее заметной.

Событие № 6 (Когда у «образа» изящество обмана)

При создании «Реализованного замысла» высказывания за семантический набор слов, которые формируют «образ» композиции высказывания несет ответственность Семантическая личность.

Семантическая личность стремится к тому, чтобы в процессе обмена высказываниями как можно большая часть высказываний собеседников обладала способностью к комплементарному взаимодействию с другими высказываниями, что позволяет по итогам переговоров составить, оформить и подписать совместный итоговый документ, например, протокол переговоров или договор.

Чем дольше продолжаются переговоры, тем чаще собеседники думают о тексте итогового документа и это нарушает в композиции каждого последующего их

высказывания равновесие между «Смыслом-Образом-Контекстом», что инициирует доминирование «образа».

В какой-то момент Семантическая личность так увлекает мозг идеей обязательного достижения именно в ходе данных переговоров какой-нибудь договоренности с собеседником, что Поведенческая личность уже не может активно продолжать дальнейший обмен высказываниями, объективно оценивать влияние своих высказываний на собеседника и начинает инициировать завершение переговоров.

Однако, чем больше «образ» высказывания отличается от «Идеи замысла» автора высказывания, тем больше высказывание будет соответствовать ожиданиям собеседника, воспринимающего это высказывание, что приближает собеседников к достижению договоренности, но обеспечение устойчивости такой договоренности потребует либо специальных действий и решений, либо новых переговоров и новых договоренностей.

Событие № 7 (Когда в «контексте» сущность бытия)

Если слова «достижение договоренности» означают завершение переговоров, то слова «достижение компромисса» означают бесконечное продолжение переговоров.

В отличии, например, от слова «компромисс» слово «контекст» означает не только сохранение достигнутого в переговорах взаимопонимания, но и возможность использования для достижения договоренности совпадающих высказываний, в то время, когда другие высказывания, предполагавшиеся «совпадающими», разрушаются под воздействием новых обстоятельств, умолчаний собеседников или допущенных ими ранее ошибок.

Семантическая сущность понятия «контекст» состоит в том, что идея «контекста» всегда находится на стороне уже действующей или еще только потенциальной договоренности. Это становится особенно важным, когда переговоры должны завершиться согласованием и подписанием итогового совместного документа – протокола или договора.

Даже когда ни в одном из высказываний собеседников не выявлено признаков потребности в достижении договоренности, такая потребность заложена в мозг человека от рождения, и она реализуется автоматически, как минимум в форме «контекста», не смотря на продолжающуюся семантическую борьбу Поведенческой личности и Семантической личности за приоритет своих высказываний и своего варианта текста итогового документа.

Событие № 8 (Когда сознание выходит из тумана)

Обычный темп обмена высказываниями позволяет мозгу человека создавать два высказывания в минуту. За час переговоров это составит 120 высказываний, за два часа 240, за три часа 360 и т.д. Каждое высказывание после его озвучивания проясняет сознание человека, как бы освобождая его от тяжелого семантического груза активированных, но не использованных в тексте высказывания слов.

Это и есть выход сознания человека из семантического «тумана» значений слов и их употреблений, но только на очень короткий момент времени, что многократно повторяется до завершения переговоров.

Классическое обучение человека

Методика обучения мозга человека практически всегда сталкивается с таким семантическим явлением, как опережающее создание в процессе внутренних диалогов виртуальных сценариев успешности переговоров, что искажает уже в ходе переговоров восприятие мозгом эффективности обмена высказываниями с реальным собеседником.

Обучение мозга человека речевому общению основано на создании управляемой интриги между отношением к предмету и собеседнику Поведенческой и Семантической личностей мозга человека.

В рамках переговорной интриги Поведенческая личность активизирует свое отношение к предмету обсуждения и включает под контролем мозга арсенал компетенций, необходимых для:

анализа устойчивости семантического содержания обмена высказываниями с собеседником;

формирования алгоритмов использования семантического содержания обмена высказываниями в решении своих задач на пути достижения договоренности;

своевременной замены избранных алгоритмов на другие более эффективные;

оценки с учетом информации обратной связи уже достигнутого результата в ходе реализации придуманных специально к данному речевому общению алгоритмов поведения и/или готовых и успешно использованных ранее алгоритмов из арсенала проявления себя мозгом в роли успешного собеседника.

При этом наиболее активными объектами внимания Поведенческой личности становятся следующие управленческие задачи: *снятие психоэмоционального напряжения; администрирование внутренних диалогов; баланс намерений, прав,*

обязательств; баланс изложения и сокрытия информации; управление переговорами и сменой режимов беседы; сопровождение поведения собеседника; коррекция речи; выявление признаков лжи; использование и утилизация информационного мусора; управление и нейтрализация эмоций; семантическая логистики; проявление иллюзий и фантазий; проявление разумности и предубеждения; проявление воображения и любопытства; контроль забывания и угадывания.

В рамках переговорной интриги Семантическая личность активирует свое отношение к предмету обсуждения и включает под контролем мозга арсенал компетенций, необходимых для:

создания каждого высказывания и письменного сообщения, обладающего композицией «Смысл-Образ-Контекст» для комплексного воздействия на собеседника;

восприятие, анализ и адекватное (без вмешательства своей внутренней информации) отображение в собственном информационном пространстве мозга высказываний и письменных сообщений собеседника;

обеспечение семантического единства и непротиворечивости между «Идей замысла» своего высказывания, «Реализованным замыслом» этого высказывания с использованием соответствующих ключевых слов, из которых и формируется композиция «Смысл-Образ-Контекст» текста высказывания и «Воспроизведенного замысла», который возникает в мозге собеседника при восприятии им этого высказывания.

При этом наиболее активными объектами внимания Семантической личности становятся следующие управленческие задачи: *активность композиции «Смысл-Образ-Контекст» каждого высказывания; сопровождение «Идей замысла» высказывания; сопровождение «Реализованного замысла» высказывания; сопровождение «Воспроизведенного замысла» высказывания; синтез ожидаемого результата воздействия высказывания на собеседника и оценки достигнутого результата; управление семантическим архивом; своевременность создания текстов более высокой упорядоченности; обращение к фактору времени; использование иностранного языка; анализ информации обратных связей; формирование понятий; контроль сетей своих высказываний; контроль сетей воспринятых высказываний собеседника.*

Переговорная интрига возникает в собственном информационном пространстве мозга человека в силу конкуренции между Поведенческой личностью и Семантической

личностью за приоритетность воздействия на собеседника и получения ожидаемой ими его реакции на каждое адресованное ему высказывание (письменное сообщение).

Это происходит при любом режиме беседы, на любом этапе переговоров.

Машинное обучение чат-бота

Методика обучения чат-бота основана на двух основных принципах:

1. неограниченный доступ к миллиардам информационных и функциональных конструкций из слов речевого общения любого родного (национального) языка, которые в форме высказываний и/или письменных сообщений уже неоднократно были проявлены в реальных программах речевого поведения чат-бота и сценариях речевого физического контактного общения многочисленной категории людей;
2. алгоритмы многократного, а фактически бесконечного по воспроизводству (копированию), перебору и формированию по ключевым параметрам типичных вариантов, которые возникают и/или способны возникнуть в конкретной диалоговой ситуации в ходе речевого общения в целях достижения договоренности чат-бота с человеком и/или другими чат-ботами по конкретным предметам речевого общения.

Процессы повышения речевой эффективности чат-бота имеют существенные и непреодолимые барьеры, которые влияют на пространственные и функциональные границы результативности процесса их обучения, например:

1. чат-бот сам не создает композицию «Смысл-Образ-Контекст» каждого своего высказывания, так как не понимает, что это такое;
2. чат-бот, используя обширные программы машинного обучения, находит в доступном ему контенте уже ранее семантически структурированной информации копии (кальки) любых готовых и ранее успешно использованных информационных конструкций, содержащих похожие структурно и наполненные содержательно конфигурации слов, каждое из которых пребывает в семантических текстах в их уникально индивидуальном единстве неизменных узнаваемых значений и многообразия их естественных, но каждый раз неожиданных употреблений в окружении никогда не повторяющейся совокупности всех других слов;

3. чат-бот, повторяя в своих высказываниях (письменных сообщениях) название предмета, события, действия не использует синонимы даже самые близкие даже при многократных повторах в своих высказываниях этих, уже использованных ранее названий.

Переговоры являются семантическим катализатором мышления

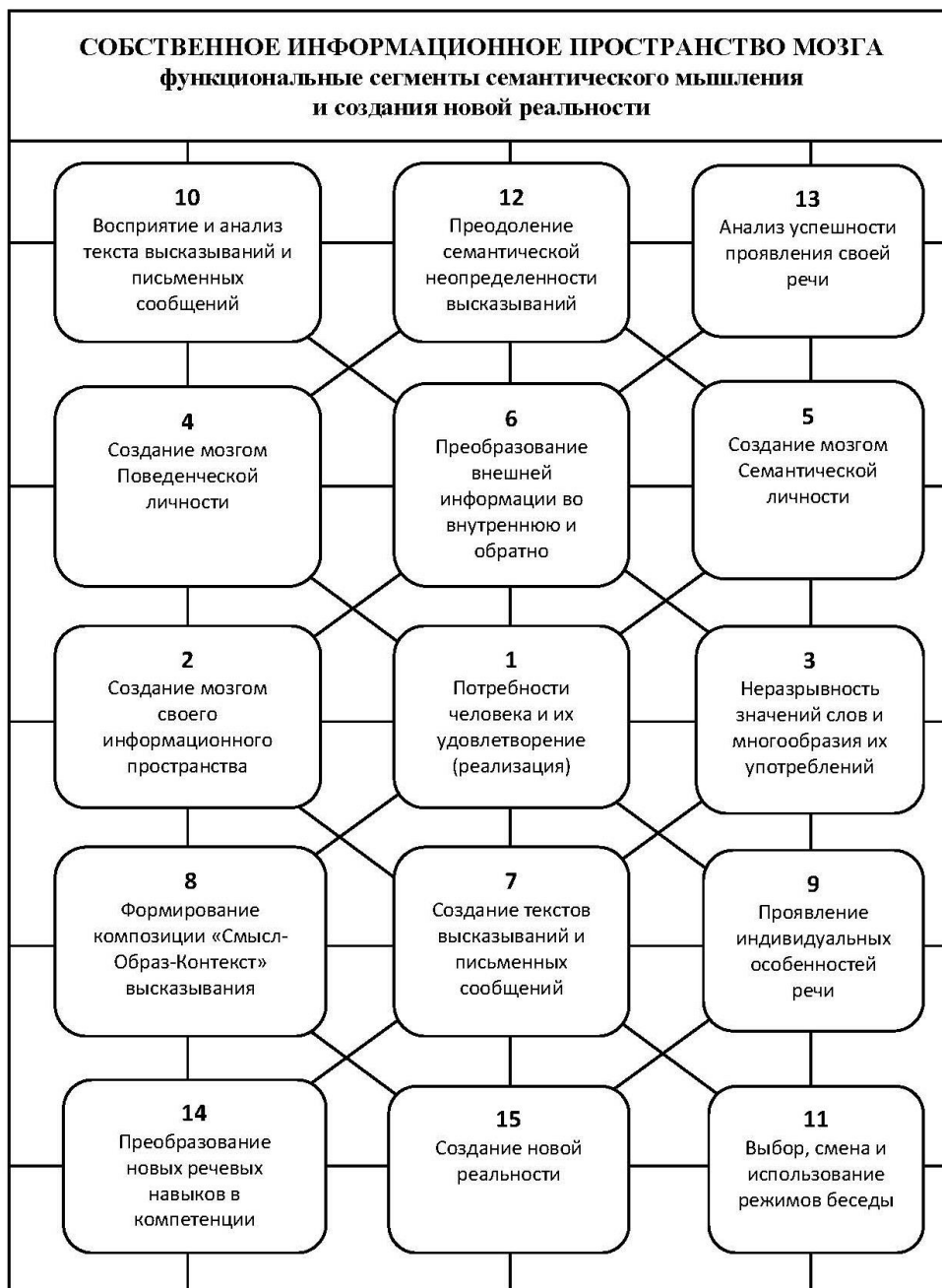
Типичный сценарий переговоров сформировался в условиях активного распространения внутренней и внешней торговли, что предполагало одновременное достижение трех основных целей:

добиться договоренности с учетом условий каждого из собеседников;
оформить достигнутые договоренности в письменной форме;
по итогам переговоров включить достигнутый уровень побудительного воздействия на собеседника своих высказываний в комплекс своих компетенций.

Функциональные сегменты, в которых мозг человека создает свои высказывания, а также воспринимает, отображает и использует чужие высказывания, работают у каждого собеседника практически по одним и тем же неизменным фундаментальным законам семантического мышления.

В создании мозгом новой реальности участвуют все 15 функциональных сегментов мышления, являясь по сути мини фабриками по производству информационных конструкций (текстов) и их полуфабрикатов. Эти семантические специализированные мини фабрики объединены в собственном информационном пространстве мозга в единый и непрерывный технологический процесс речи, создания своих высказываний (письменных сообщений), а также, в процесс восприятия, анализа, декомпозиции и дальнейшего использования высказываний (письменных сообщений) собеседника.

К таким сегментам семантического мышления, включая непрерывную активность их специализированных внутренних мини поисковых систем, можно отнести:



Такие и/или подобные функциональные сегменты мышления, являясь самостоятельными фабриками по созданию семантической продукции как, например, рибосомы, синтезирующие белки, находятся в информационном пространстве мозга каждого человека в своих неизменных структурных периметрах, установленных

Поведенческой личностью в процессе её порождения и дальнейшего непрерывного развития.

Преимущество речевых возможностей мозга человека основано на контроле Семантической личностью композиции «Смысл-Образ-Контекст» каждого создаваемого своего высказывания (письменного сообщения).

Библиографический список

1. Simakov A.I. Recognition of keywords in the text perceived utterance is comparable to the author's attention to the functional activity of the composition "meaning-image-context" of this utterance. International Journal of Professional Science. 2023. № 3. С. 16-21.
2. Simakov A.I. Patterns of transformation by the brain of the chaos of the use of words into the ordering of their meanings for speech communication. International journal of professional science. 2023. № 5. С. 16-25
3. Simakov A.I. The science of semantic thinking and the creation of a new reality. International Journal of Professional Science. 2023. № 6. С. 161-176.
4. Simakov A.I., Kalenov B.V., Pelenitsyn A.B., Pronkin N.N. Правда – ложь – неясность, как семантический светофор для полиграфа. International Journal of Professional Science. 2020. № 7. С. 11-28.
5. Брамана Чаттерджи. Сокровенная религиозная философия Индии. Калуга. Типография Губернской Земской Управы, 1906 г.
6. Ж. Вадриес. ЯЗЫК. Лингвистическое введение в историю. Перевод с французского. Государственное социально-экономическое издательство. Москва. 1937 г.
7. И.И. Иоффе. Синтетическая история искусств. Введение в историю художественного мышления. ОГИЗ ЛЕНИЗОГИЗ. 1933 г.
8. Калёнов Б.В., Пелениын А.Б., Симаков А.И. ОТКРОВЕНИЯ МАСКИРУЮТ ЗАМЫСЛЫ при участии личных речевых роботов, М., Экслибрис-Пресс, 2019. – 344 с.
9. Пронькин Н.Н., Симаков А.И. Разговаривают люди, но общаются их высказывания. От намерений к договоренности. International Journal of Professional Science. 2020. № 6. С. 38-44.
10. Симаков А.И. Анатомия общения. Ведение переговоров, основанное на управлении режимами беседы (теория, практика, обучение) М., СПб., 2014. – 672 с.

11. Симаков А.И. Ложные воспоминания создают семантическую основу для правдивых высказываний и письменных сообщений. *International Journal of Professional Science*. 2023. № 4. С. 19-26.
12. Симаков А.И. Семантическое узнавание в тексте высказывания объектов повышенного внимания автора эксклюзивно влияет на выбор варианта реагирования. *Экономические исследования и разработки*. 2023. № 3 (2). С. 146-153.
13. Симаков А.И., Калёнов Б.В., Пеленицын А.Б. Замыслы собеседников и откровения их высказываний. Теория и практика ведения переговоров. М.: Экслибрис-Пресс, 2017. – 640 с.
14. Симаков А.И., Пеленицын А.Б. Собственное информационное пространство ведущего деловые переговоры и виртуальное проектирование профессиональных компетенций. М., Издатели: Симаков А.И. и Пеленицын А.Б., 2012. 628 с.
15. Симонов П.В. Потребностно-информационная организация деятельности мозга // *Журнал ВНД*. 1979. № 3. С. 467–478.
16. У. Росс Эшби. Конструкция мозга. Происхождение адаптивного поведения. Пер. с англ. Ю.И. Лакшевич. Под редакцией и с предисловием П.К. Анохина. Издательство Иностранной литературы, М., 1962, 398 с.
17. Шарль Серрюс. Опыт исследования значения логики. Перевод с французского и комментарии В.Ф. Асмуса. Государственное издательство иностранной литературы. Москва. 1948 г.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796

Савин С.В. Классификация форм оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста

Classification of forms of health-improving (fitness) training of persons of mature age

Савин С.В.,

инструктор по физической культуре, кандидат педагогических наук ФГАУ «ОК» Рублёво-Успенский» при Управлении Делами Президента Российской Федерации (Московская область), Россия

Savin S.V.,
physical education instructor, candidate of pedagogical sciences FGAU "OK" Rublevo-Uspensky" under the Administration of the President of the Russian Federation (Moscow region), Russia

***Аннотация.** В статье представлены классификации и характеристики основных (тренировочных) и дополнительных (свободных) форм занятий в структуре оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста.*

***Ключевые слова:** оздоровительная тренировка, оздоровительно-кондиционная тренировка, формы оздоровительной тренировки, фитнес, лица зрелого возраста.*

***Abstract.** The article presents the classifications and characteristics of the main (training) and additional (free) forms of training in the structure of health-improving (fitness) training of persons of mature age.*

***Keywords:** health training, health-conditioning training, forms of health training, fitness, adults.*

Рецензент: Дудкина Ольга Владимировна, кандидат социологических наук, доцент.

Донской государственный технический университет (ДГТУ), г. Ростов-на-Дону, Факультет «Сервис и туризм», кафедра «Сервис, туризм и индустрия гостеприимства»

Стремительное развитие фитнес-индустрии (внедрение новомодных фитнес- и оздоровительных программ, открытие современных фитнес-залов, уличных спортивных площадок, эра гаджетов с наличием диагностических функций и т.п.) с одной стороны и особенности состояния здоровья, образа жизни, индивидуальные возможности и различные потребности мужчин и женщин к результатам от занятий физическими упражнениями с другой, обуславливают актуальность для выделения и

систематизации различных форм реализации оздоровительных занятий для данного контингента населения с целью оптимизации целостного процесса оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки.

Оздоровительно-кондиционная тренировка – это система физических упражнений, направленных на оздоровление и доведение фактического уровня физической кондиции занимающегося до должного (соответствующего возрастным и гендерным нормам) [2, 3].

В физическом воспитании под формами занятий физическим упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определённым типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а так же соответствующими условиями занятий [4].

Классификации форм занятий в физическом воспитании выстраиваются от наиболее общих признаков к частным и подразделяются на классификации урочного и неурочного типов [1]. Урочные формы занятий подразделяются по следующим признакам.

1. По целевой направленности:

- общего физического воспитания (широкого общего физического воспитания и ограниченной общей физической подготовленности);
- специализированного физического воспитания (спортивной тренировки; прикладной физической подготовки; лечебной физической культуры).

2. По предметному содержанию – комплексные и узкопредметные виды.

3. По основным сторонам содержания (образовательные, воспитательные, гигиенические и комбинированные).

Классификация занятий неурочного типа подразделяются по следующим критериям:

1. По целевой направленности (общеподготовительная и специализированная);
2. По сторонам организации (организованные и самодеятельные; регулярные и эпизодические; групповые, индивидуальные или массовые).

Различный уровень здоровья, физической подготовленности, морфологических особенностей и функционального состояния лиц зрелого возраста, а так же индивидуальный спектр личностно-значимых и валеологических задач создают весомые предпосылки и классифицированию различных форм (основных и дополнительных) занятий физическими упражнениями в системе общей оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки для данного контингента занимающихся (табл.1 и 2).

Из представленных ниже таблиц видно, что принципиальным подразделением форм в оздоровительной тренировке, как и в физическом воспитании, является классифицирование форм на основные – традиционные формы построения и реализации оздоровительных занятий, представляющие форму урока; и свободные (дополнительные) формы занятий, характеризующиеся выполнением как отдельных физических упражнений, так и небольших комплексов упражнений, а так же повышением уровня общей двигательной активности за счёт включения циклических упражнений в процесс бытовой и профессиональной деятельности мужчин и женщин зрелого возраста.

Таблица 1

Основные формы оздоровительно-кондиционная (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста

Критерий	Характер-ка	Виды, характеристики, примеры занятий
По целевой направленности	С комплексным решением задач	Комплексные системы занятий (функциональный тренинг) или разделение занятия на тематические блоки
	Однопредмет-ные (узконаправленные)	С преимущественной направленностью на развитие отдельного физического качества или задачи (бег, силовая тренировка и т.п.)
По организации	Под руководством тренера	Силовые уроки, аэробики, плавания, Mind Body, циклические тренировки и многое другое; в том числе проводимые он-лайн
	Самостоятель-ные	В соответствии с индивидуально разработанным планом или стандартно разработанным уроком (в т.ч. видеоуроком)
В зависимости от места реализации	В условиях спортивного (фитнес-) зала	С использованием специального фитнес оборудования и спортивных сооружений (тренажеры, бассейны, фитнес-студии и т.д.)
	На свежем воздухе	Занятия на беговых маршрутах, лыжных, вело- и терренкур трассах, уличных тренажерах, воркаут и игровых площадках
	В домашних условиях	Занятия на домашних тренажерах (вело-), силовые упражнения с доступным фитнес-оборудованием, занятия ЛФК, Mind Body и т.п.
В зависимости от количества занимающихся	Групповые	Групповые уроки аэробики, силовой и функциональный тренинг, циклические, игровые виды тренировки и т.п.
	Индивидуаль-ные	Широкий спектр различных направлений оздоровительно-кондиционной тренировки и физической реабилитации
В зависимости от продолжительности	Малой (до 30 мин)	Экспресс тренировки: силовые, кардио-, функциональные или на развитие гибкости, координации, комплексы упражнений ЛФК
	Средней, стандартной (до 60 мин)	Различные виды занятий, базирующиеся, как правило, на определённой направленности упражнений (аэробной, силовой и т.п.)
	Повышенной (до 90 мин)	Занятия, как правило, включающие различную направленность упражнений и спектр решаемых задач

Таблица 2

Дополнительные (свободные) формы выполнения физических упражнений в структуре оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста

Критерии	Направленность упражнений	Виды и характеристика упражнений	
По направленности упражнений в бытовой жизни	Аэробные циклические упражнения с целью общего оздоровления, улучшения работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем, снижения массы тела	Ходьба в процессе бытовой жизни, прогулки, езда на велосипеде, подъёмы по лестнице в процессе бытовой и профессиональной деятельности	
	Упражнения для улучшения отдельных физических способностей: силовых, гибкости, координации и решения задач связанных с ними	Отдельные упражнения и их серии, выполняемые в домашних условиях, а также на свежем воздухе	
	Упражнения для улучшения умений и навыков	Отработка техники отдельных (новых) упражнений и движений	
	Общеоздоровительные упражнения с целью оптимизации текущего состояния организма и профилактики переутомления	Утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика для снятия напряжения, дыхательные, общеразвивающие упражнения и т.п. (5-10 минут)	
В зависимости от задач в процессе трудового дня	Специальные упражнения с целью встраивания организма в процесс работы	Вводная гимнастика 5-7 минут, 6-8 упражнений адекватных данной трудовой деятельности	
	Упражнения для активного отдыха и профилактики утомления в процессе рабочего дня	Физкультурные паузы включающие дыхательные упражнения, в растягивании мышц (5-7 упражнений) – 5 мин	
		Физкультурные минуты – кратковременные перерывы в работе в 1-3 минуты, включающие 2-3 упражнения для расслабления и восстановления	
		Прогулки, спортивные игры (настольный теннис), общеразвивающие гимнастические и дыхательные упражнения в рамках «обеденного» перерыва	

Ниже нами будут представлены краткие характеристики рассмотренных выше различных форм занятий.

1. Основные формы оздоровительно-кондиционная (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста характеризуются:

- традиционной структурой оздоровительного занятия, включающую подготовительную, основную и заключительную части;
- строгими требованиями, как к организации отдельных занятий, так и к регламенту тренировок в рамках отдельного микроцикла;
- методической обоснованностью содержания занятий с целью решения основных задач тренировки – подбором физических упражнений, определением их объёма

(продолжительности, количества подходов) и интенсивности выполнения (веса отягощения, степени нагрузки), адекватных физической кондиции конкретных занимающихся;

- возможностью осуществления педагогического и врачебно-педагогического контроля, проводимым как педагогами (фитнес-инструкторами, методистами, тренерами) так и медицинским персоналом.

2. Дополнительные формы выполнения физических упражнений в структуре оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста характеризуются:

- отсутствием требований к соблюдению чёткой структуры оздоровительного занятия – его подготовительной, основной, заключительной части;

- умеренной интенсивностью физической нагрузки, так как основные задачи решаются посредством основных форм занятий;

- включением технически доступных (простых) и безопасных упражнений;

- характером планирования, которое подразумевает количество, содержание, продолжительность дополнительных форм в структуре микроцикла в соответствии со степенью решения поставленных задач в основных формах тренировочных занятий; вместе с тем, организация дополнительных форм выполнения физических упражнений зависит от текущего состояния организма, внешних условий и поэтому не является обязательной.

В заключении работы следует сделать вывод что использование разнообразных, рассмотренных выше форм занятий физическими упражнениями, позволяет максимально оптимизировать как микроциклы, имеющие свою целевую направленность, характерную и для мезоцикла занятий, так и соответственно планировать и эффективно реализовывать целостную систему (макроцикл) оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста.

Библиографический список

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд. стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
2. Савин С.В. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2020. – 264 с.
3. Савин С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – Москва: РУДН, 2020. – 121 с.
4. *Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд. 10-е, стереотип. – М.: Академия, 2012. – 480 с.; Теория и методика физической культуры: учебник / Под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд. стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.*

УДК 796

Савин С.В. Физическое состояние мужчин первого и второго периодов зрелого возраста в соответствии с различной направленностью средств оздоровительной (фитнес-) тренировки

The physical condition of men in the first and second periods of adulthood in accordance with the different orientation of the means of health-improving (fitness) training

Савин С.В.,

инструктор по физической культуре, кандидат педагогических наук ФГАУ «ОК» Рублёво-Успенский» при Управлении Делами Президента Российской Федерации (Московская область), Россия

Savin S.V.,
physical education instructor, candidate of pedagogical sciences FGAU "OK" Rublevo-Uspensky" under the Administration of the President of the Russian Federation (Moscow region), Russia

***Аннотация.** В статье произведён сравнительный анализ состояния здоровья и уровня физической кондиции групп мужчин первого и второго периода зрелого возраста в соответствии с различными по направленности видами их оздоровительных (фитнес-) занятий.*

***Ключевые слова:** оздоровительная тренировка, оздоровительно-кондиционная тренировка, мужчины зрелого возраста, фитнес, лица зрелого возраста.*

***Abstract.** The article provides a comparative analysis of the state of health and the level of physical condition of groups of men in the first and second periods of adulthood in accordance with the types of their health-improving (fitness) activities that are different in direction.*

***Keywords:** health training, health and conditioning training, men of mature age, fitness, persons of mature age.*

Рецензент: Дудкина Ольга Владимировна, кандидат социологических наук, доцент.
Донской государственный технический университет (ДГТУ), г. Ростов-на-Дону,
Факультет «Сервис и туризм», кафедра «Сервис, туризм и индустрия гостеприимства»

Мужчины достигшие зрелого возраста (от 30 до 60 лет), имеют тенденцию к таким заболеваниям, как ожирение, психологические расстройства, заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, центральной и периферической нервной систем [2]. Вместе с тем известно, что с помощью правильно подобранных физических упражнений и видов двигательной активности, адекватных психофизическому состоянию взрослых людей, возможно сохранение и улучшение, как

общего состояния здоровья, так и достижение должного уровня физической и функциональной подготовленности, нормальных показателей телосложения [1, 3].

Цель нашего исследования включала решение следующих задач: - изучить основные направления оздоровительных (фитнес-) занятий у мужчин первого и второго периодов зрелого возраста;

- выявить основные заболевания и тенденции их прогрессирования у мужчин зрелого возраста разных возрастных групп (30-39 и 40-55 лет) занимающихся в фитнес-клубе;

- произвести оценку морфофункционального состояния: массы тела относительно нормы, физической работоспособности (аэробной производительности);

- на основе полученных данных сопоставить показатели с должными значениями, произвести сравнение полученных данных у испытуемых обеих групп, проанализировать результаты исследования.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в одном из фитнес-клубов сети «World Class». Участники исследования в количестве 139 мужчин зрелого возраста были разделены на две группы: мужчины молодого возраста (30-39 лет) в количестве 76 человек; и мужчины среднего возраста (40-55 лет) в количестве 63 человека. В обеих группах было произведено измерение роста и массы тела и сопоставление полученных значений с показателями нормы. Тестирование и оценка физической работоспособности (аэробной производительности) производилась с помощью теста с субмаксимальной нагрузкой на велоэргометре и определением МПК (максимального потребления кислорода) косвенным методом исследования. Полученные данные позволили выявить у испытуемых мужчин различный уровень аэробной производительности («очень низкий», «низкий», «средний», «высокий», «очень высокий»). С помощью анкетирования был выявлен опыт занятий различными направлениями оздоровительной (фитнес-) тренировки, а так же жалобы на наличие различных заболеваний как у испытуемых молодого, так и у мужчин среднего возраста.

Результаты исследования и их обсуждение.

Средний возраст мужчин первой группы (n=76) составил 34,03 года, средний возраст второй группы (n=63) соответствовал 46,41 год. Индекс массы тела (BMI) в среднем у мужчин молодого возраста составил 27,67, у мужчин среднего возраста – 28,39. Полученные средние значения у испытуемых, как первой, так и второй групп свидетельствуют об избыточной массе тела (BMI=25,0–29,9) и указывают на умеренно повышенный риск сопутствующих заболеваний.

Результаты проведенного анкетирования позволили выявить предыдущий опыт занятий физическими упражнениями (спортом) и общую тенденцию в выборе средств

двигательной активности. Опыт занятий у испытуемых первой группы (n=76) есть: в тренажёрном зале у 47 человек (63,51%); плаванием у 51-го (68,91%); единоборствами у 7-ми (9,46%); циклическими видами спорта (коньки, лыжи, гребля) у 3-х (4,05%); игровыми видами спорта у 7-ми (9,46%); общеоздоровительными видами двигательной активности (гимнастика, ОФП, туризм) у 3-х анкетированных (4,05%). Отсутствие опыта физкультурно-оздоровительных занятий выявлено у 7-ми человек (9,46%). Опыт занятий у старшей группы (n=63) следующий: 29 человек (47,54%) – тренажёрный зал; 41 (67,21%) – плавание; 4 (6,56%) единоборства; 10 (16,39%) – циклические виды спорта; 10 (16,39%) – игровые виды спорта; 3 (4,91%) – общеоздоровительные виды. Отсутствие опыта – у 6 человек (9,83%). Как видно из представленных выше данных у мужчин разных возрастных групп имеются существенные различия в опыте и предпочтениях к выбору оздоровительных занятий: мужчины молодого возраста существенно превосходят лиц старшей группы в выборе занятий в тренажёрном зале; мужчины среднего возраста доминируют в выборе циклических и игровых видов спорта.

Исследования физической работоспособности (аэробной производительности) выявило следующие данные: средний показатель МПК у мужчин молодого возраста составил – 33,05 мл/мин/кг, оценивающийся как «низкий» («низкий уровень» – значения 32-37); у мужчин среднего возраста – 33,03 мл/мин/кг, так же означающий «низкий» («низкий уровень» - значения 30-35) уровень аэробной производительности. При сравнении полученных показателей обеих групп практически нет различий, однако «низкий уровень» МПК при наличии занятий фитнесом говорит о необходимости выделения большего внимания аэробной нагрузке.

Метод анкетирования был направлен на выявление жалоб на различные заболевания и функциональные отклонения у мужчин зрелого возраста, занимающихся фитнесом с целью, как коррекции физического состояния, так и выявления тенденции к развитию заболеваний с возрастом. В результате исследования отсутствие жалоб на наличие заболеваний в группе мужчин 30-39 лет (n=76) выявлено у 17 человек (22,36%); в старшей группе 40-55 лет (n=63) у 7 человек (11,11%). Это подтверждается общей тенденцией к возникновению и прогрессированию различных заболеваний с возрастом. Наиболее существенное количество жалоб и тенденции к прогрессированию заболевания, выявлено при сравнении групп с подтверждением мужчинами наличия остеохондроза в различных отделах позвоночника (скелетно-мышечной боли). Так у мужчин 30-39 лет остеохондроз выявлен у 26 человек, что составляет 34,21%, а у мужчин 40-55 лет жалобы на остеохондроз и боли в спине выявлены уже в более половины случаев - у 37 человек (58,73%). Так же существенная тенденция наблюдается

в ухудшении с возрастом зрения. Жалобы на эту проблему подтвердили 17 мужчин (22,36%) молодого возраста (30-39 лет) и 18 (28,57%) среднего возраста. Так же выявлена тенденция к развитию с возрастом гипертонии. Повышенное артериальное давление наблюдается у 11 (14,47%) мужчин младшей группы и у 12 (19,05%) мужчин группы старшего возраста.

В ходе нашего исследования нами сформулированы следующие выводы:

1. В результате исследования выявлено, что мужчины молодого возраста превосходят лиц старшей группы в выборе занятий силовыми упражнениями (в тренажёрном зале); мужчины среднего возраста доминируют в выборе циклических и игровых видов спорта, что позволяет им сохранять уровень аэробной производительности и массу тела практически как у мужчин молодого возраста. Этот факт говорит о возможности сохранения и улучшения физической формы при правильном выборе направленности упражнений у лиц зрелого возраста.

2. С возрастом у мужчин зрелого возраста нами подтверждена тенденция к различным заболеваниям и функциональным отклонениям, при этом по нашим данным при сравнении мужчин молодого и среднего возраста, она наиболее выражена со стороны: опорно-двигательного аппарата (боли в спине, остеохондроз); органов зрения и сердечно-сосудистой системы (гипертония).

3. С возрастом у мужчин как молодого, так и среднего возраста существует склонность к увеличению массы тела, избыточному весу и ожирению, снижению уровня физической работоспособности (аэробной производительности).

4. На основе полученных данных нами сделан вывод о возможности улучшения и сохранения на должном уровне состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности путём правильного и адекватного возрасту выбора средств тренировки, прежде всего: аэробной (кардио-) нагрузки; силовых упражнений, упражнений на улучшение подвижности и координации направленных преимущественно на профилактику и коррекцию состояния опорно-двигательного аппарата у мужчин первого и второго периодов зрелого возраста.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Очерки о возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 1999. – 560 с.
3. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2015. – 251

30

Электронное научное издание

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

НАУЧНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

№4/2023

По вопросам и замечаниям к изданию, а также предложениям к сотрудничеству обращаться по электронной почте mail@scipro.ru

Подготовлено с авторских оригиналов

ISSN 2686-8822

Усл. печ. л. 1,3

Объем издания 0,9 МВ

Издание: Международный научный электронный журнал
«Педагогика и психология: вопросы теории и практики»

Учредитель: Краснова Н.А.

Издательство Индивидуальный предприниматель Краснова Наталья Александровна
Адрес редакции: Россия, 603000, г. Нижний Новгород пл. М. Горького, 4/2, 4 этаж, офис №1,
Тел.: +79625087402