ОБЗОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2025, Том 7, № 2

Подписано к публикации: 26.03.2025

Главный редактор журнала

Солопанова Ольга Юрьевна, *доктор педагогических наук, профессор*

Члены редакционной коллегии

Арпентьева Мариям Равильевна *(РФ, г. Калуга) – доктор психологических наук, доцент*
Ахметов Султан Меджидович *(РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор, ректор*
Бабаян Анжела Владиславовна *(РФ, г. Пятигорск) – доктор педагогических наук, профессор*
Боязитова Ирина Валерьевна *(РФ, г. Пятигорск) – доктор психологических наук, профессор*
Быстрай Елена Борисовна *(РФ, г. Челябинск) – доктор педагогических наук, профессор*
Волошина Людмила Николаевна *(РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор*
Гаджимурадова Зоя Магомедовна *(РФ, г. Махачкала) – доктор психологических наук, профессор*
Гребенникова Вероника Михайловна *(РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор*
Ежова Татьяна Владимировна *(РФ, г. Оренбург) – доктор педагогических наук, доцент*
Коновалов Василий Николаевич *(РФ, г. Омск) – доктор педагогических наук, профессор*
Константинов Всеволод Валентинович *(РФ, г. Пенза) – доктор психологических наук, профессор*
Круглик Иван Иванович *(Беларусь, г. Минск) – кандидат педагогических наук*
Крузе Борис Александрович *(РФ, г. Пермь) – доктор педагогических наук, профессор*
Магомедова Тамара Ибрагимовна *(РФ, г. Махачкала) – доктор педагогических наук, профессор*
Малярчук Наталья Николаевна *(РФ, г. Тюмень) – доктор педагогических наук, доцент*
Махов Александр Сергеевич *(РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент*
Мирзоев Махмашариф Сайфович *(РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор*
Накохова Рида Рашидовна *(РФ, г. Черкесск) – доктор психологических наук, профессор, проректор по научно-инновационной деятельности*
Нугуманова Людмила Николаевна *(РТ, г. Казань) – доктор педагогических наук, доцент*
Овсяник Ольга Александровна *(РФ, г. Москва) – доктор психологических наук, доцент*
Оганян Татьяна Борисовна *(РФ, г. Ростов-на-Дону) – доктор педагогических наук, доцент*
Правдов Михаил Александрович *(РФ, г. Шуя) – доктор педагогических наук, профессор*
Пряжникова Елена Юрьевна *(РФ, г. Москва) – доктор психологических наук, доцент*
Свечкарёв Виталий Геннадьевич *(РФ, г. Майкоп) – доктор педагогических наук, профессор*
Семенова Файзура Ореловна *(РФ, г. Карачаевск) – доктор психологических наук, профессор*
Сеногноева Наталия Анатольевна *(РФ, г. Екатеринбург) – доктор педагогических наук, доцент*
Собянин Федор Иванович *(РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор*
Тихомирова Евгения Ивановна *(РФ, г. Самара) – доктор педагогических наук, профессор*
Ткаченко Ирина Валериевна *(РФ, г. Армавир) – доктор психологических наук, доцент,*
Фещенко Татьяна Сергеевна *(РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент*
Ханова Зоя Гаджиалиевна *(РФ, г. Москва) – доктор психологических наук, доцент*
Цахаева Анжелика Амировна *(РФ, г. Махачкала) – доктор психологических наук, профессор*
Шкунов Владимир Николаевич *(РФ, г. Самара) – доктор исторических наук, доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник*
Шмачилина-Цибенко Светлана Витальевна *(РФ, г. Омск) – доктор педагогических наук, доцент*
Щербакова Елена Евгеньевна *(РФ, г. Нижний Новгород) – доктор педагогических наук, профессор*
Эбзеев Мурат Магомедович *(РФ, г. Карачаевск) – доктор педагогических наук, профессор*
Яковлев Евгений Владимирович *(РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор*
Яковлева Надежда Олеговна *(РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор*
Ямалетдинова Галина Александровна *(РФ, г. Екатеринбург) – доктор педагогических наук, доцент*

«Обзор педагогических исследований» включен в перечень ВАК с 25.12.2020г., Elibrary.ru
Регистрационный номер СМИ: Эл № ФС77-78221 от 20 марта 2020г. Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
ISSN 2687-0428 (online)

E-mail: info@opi-journal.ru
Сайт: https://opi-journal.ru

DOI: 10.58224/2687-0428-2025-7-2

© Обзор педагогических исследований, 2025

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Егоров И.В.
Психологические защиты и вера в сверхъестественное: границы между дезадаптивным избеганием и конструктивным совладанием 6-13

Обыночная С.Н.
Методы формирования профессионально-психологической компетентности сотрудников уголовно-исполнительной инспекции в системе повышения квалификации. Оценка эффективности обучающих программ 14-21

Пастернак Н.А.
Образ профессионального будущего и особенности интеллекта 22-27

Бугославская А.В.
Развитие социального интеллекта современной молодежи 28-34

Мосунова К.А.
Генеалогия: история становления и трансформации, различные подходы к интерпретации и аспекты исследований 35-40

Долгих С.А.
Результаты исследования по выявлению причин вовлечения школьников в опасные для жизни и здоровья ситуации 41-47

Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю., Захарова А.Н., Литвинова Е.М.
Психическое здоровье иностранных студентов вуза: обзор зарубежных исследований 48-54

Павленко А.Н.
Исследование взаимосвязи профессиональной идентичности и эмпатических способностей у студентов-психологов 55-61

Иванова А.И., Гуриева С.Д.
Деконструкция мифов о службах телефона доверия: исследование влияния предвзятых установок на обращение молодежи за психологической помощью 62-69

Ребро И.В., Мустафина Д.А., Машихина Т.П., Рахманкулова Г.А., Перевалова Е.А.
Виды форм способностей, влияющих на осуществление деятельности личностью 70-76

Пискарев П.М.
Метадисциплинарный подход к трансформации мышления с помощью метода «Нейрографика» 77-82

Сладков А.М.
Потенциальные преимущества и риски реализации образовательных программ через цифровые формы обучения 83-88

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Донских А.А., Соломченко М.А., Баркалов С.Н., Махов С.Ю.
Применение средств полиатлона в профессионально-прикладной подготовке студентов вузов 89-95

Солнцева Н.С., Девятиярова Е.А.
Разработка и внедрение адаптивных методик тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями 96-101

Щепелев А.А., Борисова О.А., Бойко А.И., Ревякин А.И.
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета изобразительного искусства и народных ремёсел средствами бадминтона 102-107

Губанов А.А.
Цифровизация образовательного процесса как инструмент формирования исторического мышления у обучающихся в школьном историческом образовании 108-116

Зеленская А.И., Мащенко О.В., Салпагаров У.С.Х.
Роль социально-педагогических аспектов в выполнении студентами колледжа ВФСК ГТО 117-122

Скопа В.А.
Культурфилософские знания как основа формирования мировоззренческих установок подрастающего поколения 123-128

Андрющенко Ю.В., Авакян Р.С.
Влияние физической культуры и спорта на психологические аспекты принятия решений 129-133

Власов В.С.
Влияние игровых механик на мотивацию к обучению и преподаванию 134-137

Буров А.Э., Ерохина О.А.
Обобщённая профессиограмма оператора беспилотного летательного аппарата 138-145

Кокорева С.А.
Средства силовой подготовки питчера в софтболе 146-151

Силюхин Д.Г.
Анализ самооценки личного бренда педагога 152-159

Живодёров А.В., Гаврилова Е.А.
Физическая культура как инструмент формирования психологической устойчивости студентов в образовательном процессе 160-165

Бартош О.В., Бартош А.А., Дубинская М., Табаева А.С., Фалеева Н.А.
Процессы цифровизации: конструктивное и деструктивное влияние на физическую культуру 166-171

Бидординова К.А., Щукина Г.Х., Солдатенкова О.А., Ширков Ю.А.
Особенности построения учебно-тренировочного процесса биатлонистов в технических вузах 172-177

Колотильщикова С.В., Чернов Ю.И., Белоглазов М.В., Маликов А.Ю.
Направления использования баскетбола как средства подготовки специалиста технического профиля и развития внимания 178-184

Смагулов Б.С.
Педагогические условия формирования дисциплинарных умений в процессе психолого-педагогической подготовки курсантов в военном вузе 185-190

Семенова М.А., Богомазова Ю.С., Квасов Д.С., Шевченко В.В.
Боевые приемы борьбы как средство обеспечения эффективности служебной деятельности военнослужащих 191-197

Веселова Н.А.
Когнитивные функции и их влияние на эффективность тактических решений у волейболистов 198-203

Прохорова О.И., Быкова Л.В., Сапаров Б.М., Башмаков Э.Ю., Канев П.Н.
Общая физическая подготовка в чир спорте 204-209

Садова Е.И., Умаров М.М., Шолотонов М.А., Созинова Н.А.
Сравнительный анализ аналогов ВФСК ГТО в различных странах 210-217

Шаргина М.Г., Хромина С.И., Артамонова М.Н.
Физкультурно-спортивное движение среди студенческой молодежи 218-223

Войнов П.Н., Шишканов В.В., Олейник Д.В., Путилина В.Ю.
Вопросы физической подготовки сотрудников силовых ведомств 224-230

Нечипоренко И.А.
Характеристики подготовленности спортсмена к специальным нагрузкам в дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое» 231-236

Созонова А.Н., Батыршин Р.Р., Батыршина Н.А.
Сравнительная оценка показателей физической подготовленности студентов Тюменского индустриального университета 237-244

Ли Сюэмэй
Особенности и современное состояние дополнительного музыкального образования в общеобразовательных школах Китая 245-250

Хватаева Н.П.
Вариативность историко-педагогической методологии: проблематика, интеграция, возможности 251-257

Васин Р.В., Болотин А.Э., Непанов А.Э.
Приоритетные направления подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном 258-263

Осипов Д.В.
Методические аспекты прикладной физической подготовки женщин-курсантов юридического вуза на основе комплексного использования средств Кроссфит и Body&Mind 264-269

Яковлев Д.Д.
Методика подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу для развития позиционного преимущества 270-279

Болтенкова Ю.В., Иванов С.М., Михайлец В.В., Заварзин А.В.
Необходимость освоения болевых приемов стоя и сопровождения в учебных заведения МО 280-286

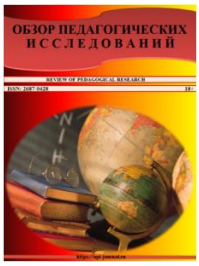
Михайлюк Е.И., Нечаева А.Ю., Мухамедова М.Ю.
Исследование динамики здоровья студентов в университете 287-292

Тарасенко А.А., Красников Р.В., Абрамов С.В., Иванов С.М.
Вопросы освоения боевых приемов борьбы в учебных заведениях силовых ведомств 293-298

Чайковский А.Ю., Сидоров Л.К.
Современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов: от преодоления страха к формированию уверенности на начальном этапе обучения 299-305

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)
УДК 159.9.07



Психологические защиты и вера в сверхъестественное: границы между дезадаптивным избеганием и конструктивным совладанием

[1] Егоров И.В.,
[1] Московский институт психоанализа

Аннотация: в данной статье рассматривается феномен веры в сверхъестественное (религиозные убеждения, эзотерические практики, магическое мышление) как возможный механизм психологической защиты или элемент копинг-стратегий. Актуальность темы связана с тем, что в периоды кризисов и повышенной тревожности люди нередко обращаются к иррациональным объяснительным моделям, чтобы снизить субъективное чувство неопределённости и экзистенциальной тревоги. С опорой на психоаналитические, когнитивно-поведенческие и экзистенциальные подходы обсуждаются механизмы, позволяющие вере в сверхъестественное выполнять как дезадаптивную (уход от реальности, избегание) [7, 10], так и конструктивную роль (поддержка, поиск смысла, снижение напряжённости). В работе предлагается разграничение между бессознательными защитами и осознанными копинг-стратегиями, а также указывается на необходимость междисциплинарного и межкультурного подхода к исследованию данного феномена. Авторы подчёркивают, что дальнейшая эмпирическая верификация сможет уточнить границы адаптивности «магических» убеждений и их взаимосвязь с классическими психологическими защитами (вытеснением, отрицанием, проекцией и др.).

Ключевые слова: психологические защиты, магическое мышление, вера в сверхъестественное, копинг-стратегии, экзистенциальная тревога, иррациональные убеждения

Для цитирования: *Егоров И.В. Психологические защиты и вера в сверхъестественное: границы между дезадаптивным избеганием и конструктивным совладанием // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 6 – 13.*

Поступила в редакцию: 26 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 25 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Psychological defenses and belief in the supernatural: boundaries between maladaptive avoidance and constructive coping

[1] Egorov I.V.,
[1] Moscow Institute of Psychoanalysis

Abstract: this article examines the phenomenon of belief in the supernatural (religious beliefs, esoteric practices, magical thinking) as a possible mechanism of psychological defense or an element of coping strategies. The relevance of this topic is tied to the fact that during periods of crisis and heightened anxiety, people often resort to irrational explanatory models in order to reduce their subjective sense of uncertainty and existential anxiety. Drawing on psychoanalytic, cognitive-behavioral, and existential approaches, the article discusses the mechanisms by which belief in the supernatural can serve both a maladaptive role (escape from reality, avoidance) and a construc-

tive one (support, search for meaning, tension reduction). The paper proposes a distinction between unconscious defenses and conscious coping strategies, and highlights the need for an interdisciplinary and cross-cultural approach to exploring this phenomenon. The authors emphasize that further empirical verification may clarify the boundaries of adaptability of "magical" beliefs and their relationship with classic psychological defenses (repression, denial, projection, etc.).

Keywords:psychological defenses, magical thinking, belief in the supernatural, coping strategies, existential anxiety, irrational beliefs

For citation: *Egorov I.V. Psychological defenses and belief in the supernatural: boundaries between maladaptive avoidance and constructive coping. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 6 – 13.*

The article was submitted: November 26, 2024; Approved after reviewing: January 25, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Современная психологическая наука всё более активно исследует феномен веры в сверхъестественное, включая религиозные убеждения, эзотерические практики и магическое мышление. Казалось бы, наступление третьего тысячелетия воцарит главенство науки над неверифицируемыми паранауками, однако «эксперты» в области астрологии, ясновидящие и другие специалисты попрежнему востребованы. По данным поисковых систем, отслеживающих запросы населения на образование, самым высоким по рейтингу оказался запрос на обучение гаданию на картах Таро. Означает ли это, что вера в сверхъестественное не утратит свою актуальность, на каком бы уровне развития ни находилась наука?

Особый интерес представляет вопрос о том, каким образом подобные верования могут выполнять защитную функцию психики, оказывая влияние на эмоциональную сферу и формируя стратегии совладания с жизненными трудностями [9, 12]. Исторические и культурные предпосылки таких убеждений обнаруживаются в работах по сравнительной антропологии и религиоведению, указывающих на универсальность иррационального начала в сознании человека [9, 12].

В последние десятилетия психологи и психотерапевты отмечают: обращение к сверхъестественному, а также практикам, основанным на «чуде» или «высших силах», нередко возрастает в периоды индивидуальных и социальных кризисов. Это подтверждается эмпирическими исследованиями, показывающими, что вера в магические или потусторонние явления способна смягчать остроту экзистенциальной тревоги и порождать чувство безопасности [14]. В условиях повышенного стресса люди пытаются найти «опору» и компенсацию утраченного ощущения контроля над внешними обстоятельствами, что во многих случаях приводит к усилению тенденций к вере в сверхъестественное [16].

Механизмы психологической защиты, подробно описанные в психоаналитической теории [7, 6], а также в современных когнитивно-поведенческих моделях, рассматриваются как бессознательные или полубессознательные способы сохранения психического равновесия. Вера в сверхъестественное может рассматриваться в данном контексте как одна из форм такой защиты, позволяя субъективно «упростить» сложную реальность и снизить уровень тревоги [16]. При этом остаются дискуссионными вопросы о том, какие именно защитные механизмы (рационализация, проекция, отрицание и пр.) вовлечены в формирование иррациональных убеждений и суеверий.

Актуальность темы обусловлена также неоднозначностью воздействия верований на психологическое благополучие. С одной стороны, они предоставляют дополнительные ресурсы совладания, поддерживают самооценку и экзистенциальный смысл [4]. С другой стороны, чрезмерная увлечённость сверхъестественным может вести к избеганию реальности, отрыву от объективных фактов и затруднять полноценный контакт с окружающим миром. Недостаточная изученность конкретных механизмов защиты и их взаимосвязи с магическим мышлением порождает потребность в междисциплинарных исследованиях, в которых сочетаются теоретические и эмпирические методы анализа.

Таким образом, цель настоящей статьи состоит в том, чтобы, опираясь на обзор современных теорий, выяснить, насколько вера в сверхъестественное действительно может рассматриваться как самостоятельный или дополнительный защитный механизм психики. Задачи статьи включают анализ существующих подходов к пониманию психологических защит, выявление основных компонентов магического мышления, а также изучение корреляции между уровнем веры в сверхъестественное и специфическими стратегиями совладания. Авторы исходят из гипотезы, что обращение к иррациональным моделям объяснения мира спо-

собствует снижению тревожности и формированию иллюзии контроля, что позволяет рассматривать подобные убеждения в качестве важной составляющей психологической защиты личности.

Материалы и методы исследований

Понятие «психологические защитные механизмы»

Психологические защитные механизмы традиционно рассматриваются в психоаналитической и постпсихоаналитической литературе как бессознательные или полубессознательные стратегии, позволяющие сохранить целостность Я и стабильность самооценки. Классическое определение механизма психологической защиты было дано З. Фрейдом и впоследствии уточнено рядом его последователей. В отечественной науке систематизацию взглядов на психологические защиты предложил В. В. Столин, подчёркивая, что они выступают способом адаптации личности к внутренним и внешним конфликтам за счёт искажения или вытеснения информации, угрожающей психическому равновесию [3].

Согласно А. Фрейд, большая часть защитных механизмов формируется в детстве и «отшлифовывается» в ходе личностного развития, становясь относительно устойчивым элементом психического аппарата [5]. В их основе лежит стремление избежать или смягчить переживание тревоги, стыда, вины и других негативных эмоций. При этом З. Фрейд особо подчёркивал, что защитные механизмы представляют собой бессознательные приёмы сохранения психического равновесия [7, с. 14], указывая тем самым на их неконтролируемый и часто неосознаваемый характер.

Современный взгляд на защитные механизмы расширяет изначально психоаналитическую трактовку, включая в неё когнитивно-поведенческий компонент, связанный с переработкой информации [13]. С точки зрения этой концепции, защитные механизмы можно рассматривать как систему внутренней регуляции, направленную на поддержание самооценки и согласованности «Я-концепции» с реальным опытом. По сути, они формируют барьер, предохраняя от избыточной тревоги или фрустрации и сохраняя субъективное чувство контроля и уверенности. В контексте данного исследования важно понимать, что вера в сверхъестественное нередко становится своего рода опорой личности, заменяя собой рациональные способы совладания и тем самым снижая уровень эмоциональной напряжённости [16].

Вера в сверхъестественное и магическое мышление

Вера в сверхъестественное, включая различные религиозные убеждения, суеверия и эзотерические идеи, имеет глубокие культурно-исторические корни. На заре антропологии Дж. Фрезер [9] исследовал обряды и верования народов мира, указывая на универсальность магических практик и культов, связанных с проявлением «высших сил» или «духов». Изучая мистические обычаи народов Перу и Малайзии, он обнаружил две формы магического мышления:

Принцип подобия: подобное производит подобное, или следствие похоже на свою причину. Этот принцип работает по аналогии: если что-то напоминает объект или явление, то с его помощью можно на это повлиять. Например, кукла вуду, похожая на человека. Считается, что воздействие на куклу причинит вред или боль реальному человеку, потому что они «похожи». Имитация дождя (прыжки в луже или разбрызгивание воды) может вызвать настоящий ливень. В современном мире существует вера в то, что красный, «цвет крови», несёт особую энергию и может защитить от зла.

Принцип соприкосновения (заражения): вещи, которые хоть раз пришли в соприкосновение друг с другом, продолжают взаимодействовать на расстоянии и после прекращения прямого контакта. Здесь идея в том, что вещи, однажды соприкоснувшиеся, сохраняют невидимую связь. Волосы или ногти человека используются в магии, чтобы воздействовать на него, ведь они были частью его тела. Или амулет, который носил «храбрый воин», считается «заряженным» его энергией. Также распространён страх перед вещами умерших (например, одеждой), как если бы они сохраняли связь с их духом.

Карл Густав Юнг, в свою очередь, привнёс в научный дискурс идею архетипов коллективного бессознательного, объясняющую склонность людей к иррациональным убеждениям посредством инстинктивных образов и символов [10].

Вера в неверифицируемое, будучи одной из форм иррационального познания, предполагает особый способ интерпретации реальности: основываясь на представлении, что объекты и явления могут быть связаны друг с другом мистическим образом, вне классических причинно-следственных закономерностей. Данное мышление чаще всего активируется в ситуациях неопределённости и повышенной тревоги, когда человек ищет дополнительные возможности контроля над происходящим. По мнению ряда исследователей, магическое или сверхъестественное объяснение событий позволяет уменьшить чувство фрустрации, особенно если реальность не даёт рациональных способов справиться с вызовом [14].

Важно отметить, что вера в сверхъестественное не сводится лишь к религиозной практике. Она может проявляться в склонности к суевериям, вере

в астрологию, экстрасенсорное восприятие, предсказания, приметы и прочие феномены, которые не имеют научного обоснования, но оказываются психологически значимы для индивида. Именно этот пласт убеждений и выступает потенциальной сферой, где магическое мышление пересекается с механизмами психологической защиты, обеспечивая снижение тревоги за счёт «мистического объяснения» и своеобразной трансформации неопределённости.

Механизмы защиты и вера в сверхъестественное

Множество работ указывает на то, что использование магических и сверхъестественных объяснительных моделей может выполнять функцию защиты от страха смерти, экзистенциальных страхов и ощущения бессилия. В частности, в концепции «менеджмента ужаса смерти» (Terror Management Theory) подчёркивается, что культурные и религиозные мировоззрения призваны ослаблять страх собственной конечности, формируя иллюзию бессмертия или поддерживая чувство принадлежности к чему-то большему [11]. Подобным образом, вера в сверхъестественное способна обеспечивать индивиду экзистенциальную поддержку, позволяя ему дистанцироваться от мысленных угроз и неблагоприятных жизненных сценариев.

С точки зрения психоаналитической традиции [7, 6, 5], такие защитные механизмы, как отрицание, проекция, регрессия и рационализация, могут «запускаться» при столкновении человека с ситуациями, где рациональные методы решения проблем не дают желаемого результата. Например, регрессия у взрослого может проявляться в детском, почти первобытном желании «призвать волшебство» или «поверить в чудо» при столкновении со стрессовым опытом. Проекция способна выступать в виде приписывания внешним сверхъестественным силам собственных чувств, желаний или вины. Рационализация же, напротив, может перерастать в псевдологические схемы «доказательства» существования магических причинно-следственных связей и превращаться в разветвлённую систему «околонаучных» знаний (например, различные школы астрологии).

Эмпирические исследования также фиксируют рост иррациональных убеждений в условиях хронического стресса, политической или экономической нестабильности, а также в периоды личностных кризисов [12, 15]. Примечательно, что усиливается не только религиозная практика, но и оккультные, псевдонаучные и иные сверхъестественные тенденции. Данный феномен может быть интерпретирован как попытка защиты в условиях неопределённости и усиление субъективного чувства контроля, когда обыденные стратегии совладания дают сбой или оказываются недостаточно эффективными.

Таким образом, верификация роли веры в сверхъестественное в качестве одного из возможных защитных механизмов психики предполагает дальнейший комплексный анализ: от уточнения типологии магического мышления до выяснения специфики взаимодействия с такими классическими механизмами защиты, как вытеснение, интроекция, интеллектуализация и др.

Таким образом, верификация роли веры в сверхъестественное в качестве одного из возможных защитных механизмов психики предполагает дальнейший комплексный анализ: от уточнения типологии магического мышления до выяснения специфики взаимодействия с такими классическими механизмами защиты, как вытеснение, интроекция, интеллектуализация и др. Для более точного понимания структуры этих взаимосвязей необходимы систематические эмпирические исследования, позволяющие выявить корреляцию между выраженностью магического мышления, уровнем ритуализации и доминирующими защитными стратегиями.

Различия между защитными механизмами психики и копинг-стратегиями

Анализируя взаимодействие веры в сверхъестественное с психологическими защитами, важно учитывать, что в современном психологическом дискурсе различают защитные механизмы (преимущественно бессознательные способы реагирования) и копинг-стратегии (осознанные, произвольные действия, направленные на преодоление стресса) [5].

Кратко выделяются основные различия:

1. **Осознанность и произвольность**

○ **Защитные механизмы** – Бессознательные и непроизвольные, работают автоматически и мгновенно (например, отрицание, вытеснение).

Цель – быстро снизить эмоциональный дискомфорт, избегая прямой конфронтации с проблемой.

○ **Копинг-стратегии**

- Сознательные и произвольные: человек целенаправленно выбирает способ действия (например, планирование или поиск социальной поддержки).

Цель – решить проблему или адаптироваться к ней, сохраняя контакт с реальностью.

2. **Направленность на реальность**

○ **Защитные механизмы**

- Искажают или отрицают реальность, чтобы избежать боли и тревоги.

- Могут не проверять, соответствуют ли установки фактам (рационализация, проекция и т.п.).

○ **Копинг-стратегии**

- Направлены на адекватное отражение реальности, даже если ориентированы на эмоциональное переживание (принятие или переоценка ситуации).

- Стремятся проверять обоснованность представлений и искать фактическую поддержку или опровержение.

3. **Адаптивность и последствия**

○ **Защитные механизмы**

- Часто дезадаптивны в долгосрочной перспективе, так как служат лишь временным «замораживанием» проблемы.

- Есть исключения: высокоадаптивные защиты (по Дж. Вэйлланту) – например, юмор, сублимация, альтруизм, которые меньше искажают реальность и могут способствовать личностному росту.

○ **Копинг-стратегии**

- Нацелены на конструктивную адаптацию: решение проблемы, поиск ресурсов, принятие поддержки.

- Поддаются обучению и корректировке, могут изменяться под влиянием опыта.

4. **Классификации и пересечения**

○ Копинг-стратегии (по многим моделям, включая подход Вэйлланта) могут включать элементы, похожие на «защиту» – особенно в эмоционально-ориентированном копинге. Однако в большинстве случаев копинг подразумевает осознание существования проблемы и стремление к её решению.

○ Защиты, напротив, часто отрицают или искажают проблему, что создаёт риск дезадаптации.

Вера в сверхъестественное как защитный механизм

1. **Бессознательное избегание**. Когда человек использует веру для отрицания болезненных фактов (например, смерть близкого объясняется не конечностью жизни, а «переходом в другую реальность», при этом игнорируются реальные этапы горевания).

2. **Искажение и рационализация**. «Всё предопределено» или «всё в руках судьбы» – фатализм может служить объяснением своей пассивности и бегством от активных попыток изменить ситуацию.

3. **Дезадаптивные последствия**. Чрезмерная ставка на «высшие силы», отказ от поиска реальных решений (например, лечение болезни лишь молитвой).

Вера в сверхъестественное как копинг-стратегия

1. **Осознанное принятие**. Ритуалы и молитвы помогают человеку сохранить или обрести смысл, успокоиться, подготовиться к активным действиям в реальном мире.

2. **Поиск социальной поддержки**. Религиозная или эзотерическая община даёт чувство принадлежности, взаимопомощи.

3. **Адаптивность**. Человек не отрицает реальность, но находит в вере дополнительные ресурсы для преодоления кризиса (например, благотворительная деятельность, волонтёрство, где духовная мотивация способствует личностному росту).

Таким образом, вера в сверхъестественное способна играть **двойственную роль** в психической жизни человека, выступая либо защитным механизмом, либо копинг-стратегией – в зависимости от степени осознанности, отношения к реальности и готовности к активному решению проблем.

Результаты и обсуждения

3.1. Сопоставление различных теоретических позиций

Вопрос о том, каким образом вера в сверхъестественное может выполнять функцию защиты психики, находит отражение в нескольких теоретических парадигмах.

Вопрос о том, каким образом вера в сверхъестественное может выполнять функцию защиты психики, находит отражение в нескольких теоретических парадигмах.

Психоаналитический взгляд (З. Фрейд, А. Фрейд, позднее – другие представители классического и неофрейдистского течения) акцентирует внимание на том, что подобные верования могут помогать личности избегать осознания собственной конечности и ограниченности «Я», а также неопределённости. Человек, сталкиваясь со страхом смерти и бессилием перед жизненными обстоятельствами, зачастую прибегает к иррациональным убеждениям как к способу смягчить тревогу. Подобная «сверхъестественная» система объяснений способна формировать у индивида ощущение причастности к чему-то более обширному и могущественному, чем личные ресурсы [7, 5, 6].

С когнитивной точки зрения (включая когнитивно-бихевиоральный подход) вера в сверхъестественное и магическое мышление обычно расцениваются как когнитивные искажения или эвристики, возникающие вследствие стремления человека к быстрому и упрощённому объяснению событий. Однако параллельно признаётся, что в стрессовых ситуациях подобные искажения могут служить полезным ресурсом, облегчая эмоциональное состояние. Сторонники когнитивной парадигмы подчёркивают, что логическая оценка угрозы не всегда достаточна для контроля тревоги,

а магическая модель даёт временное чувство безопасности, хотя и с позиций рациональности выглядит некорректной.

Гуманистическая и экзистенциальная перспектива (В. Франкл, И. Ялом и другие) вносит в дискуссию идею поиска высшего смысла и трансценденции и подчёркивает поиск высшего смысла как способ совладания с конечностью жизни и страданием. Здесь вера в сверхъестественное воспринимается как дополнительный «экзистенциальный якорь» – форма, позволяющая человеку обрести смыслы в непредсказуемом мире. Согласно Франклу, осознание конечности жизни ставит индивида перед необходимостью вырабатывать систему ценностей, дающую опору при столкновении со страданием. Вера в высшие силы, в этом контексте, может функционировать как способ переживания предельных жизненных ситуаций, не сводимый к банальному когнитивному искажению или простому механизму вытеснения, но отражающий глубинную потребность человека в духовной, личностной и социальной идентичности [4].

Таким образом, каждая модель вносит свой вклад в понимание защитного и копингового характера веры в сверхъестественное:

• **Психоаналитическая теория** – акцентирует роль в смягчении страха смерти и тревоги.

• **Когнитивная парадигма** – видит в этом эвристику или искажение, дающее временное облегчение.

• **Экзистенциальная психология** – подчёркивает ресурсную функцию поиска смысла и духовной опоры.

3.2. Критические замечания к теории

Несмотря на очевидную важность рассмотрения магического мышления и веры в сверхъестественное в качестве одного из защитных механизмов (или копинг-стратегий), остаются нерешёнными несколько существенных вопросов:

1. **Границы «здоровой» веры в сверхъестественное**. Где проходит грань между умеренной, культурно или личностно обоснованной верой и дезадаптивным магическим мышлением, затрудняющим реалистичное восприятие?

2. **Культурный контекст**. В разных обществах сверхъестественное может быть частью социально одобряемых норм. Вера в духов, обряды и ритуалы может рассматриваться не как отклонение, а как общий способ совладания (копинг).

3. **Эмпирическая верификация**. Для уточнения взаимосвязи между магическим мышлением и конкретными защитными/копинговыми стратегиями необходимо проведение масштабных исследований. Точно неясно, какие из механизмов (проекция, регрессия и т.п.) активируются при обращении к сверхъестественному.

Таким образом, теория нуждается в дальнейшем развитии за счёт эмпирических данных, где будут учитываться межкультурные отличия, тип личности и характер стрессовых ситуаций.

3.3. Методологические аспекты

В связи с расширением понимания феномена веры в сверхъестественное и её возможной ролью как защиты или копинга намечается несколько направлений для будущих исследований:

1. **Адаптация существующих шкал**. Перевод и валидизация «Австралийской шкалы «овец и козлов» (Australian Sheep-Goat Scale, ASGS)», измеряющей степень убеждённости в сверхъестественном и магическом мышлении, а также «Многофакторной шкалы внушаемости Айовы (Multidimensional Iowa Suggestibility Scale, MISS)», которая оценивает разные типы внушаемости.

2. **Комплексный подход**. Использование опросников (ASGS, MISS) в комбинации с «Индексом жизненного стиля» (LSI) Плутчика – Келлермана и качественных методов (интервью, фокус-группы). Это позволит учесть контекстные факторы и лучше понять субъективный опыт респондентов.

3. **Междисциплинарность**. Интеграция данных из психологии, социологии и религиоведения. Это необходимо для понимания того, как социальные нормы и культурные традиции влияют на распространённость веры в сверхъестественное и её функции в индивидуальном стрессе.

Важно помнить об **ограничениях** подобных методик: вера в сверхъестественное крайне многогранна, и её проявления зависят от культурных, религиозных и личностных предпосылок. Некоторые формы «магического» могут мимикрировать под науку (например, астрология, парапсихология), что осложняет создание единых шкал и может приводить к искажению результатов.

Выводы

Основные результаты теоретического анализа

Анализ современных теорий – от психоаналитической до когнитивно-поведенческой и экзистенциальной – подтвердил, что вера в сверхъестественное способна выполнять функцию **психологической защиты** или выступать в качестве **копинг-стратегии**. В первом случае она помогает снизить тревожность и ощущение беспомощности путём искажения или отрицания реальности, во втором – служит осознанным источником смысла, социальной поддержки и эмоциональной стабилизации.

Ключевой фактор дифференциации – степень осознанности и направленность на реальность.

Умеренная вера или суеверия могут оказывать положительный эффект, не препятствуя критическому мышлению, тогда как чрезмерное увлечение магическими представлениями создаёт риск ухода от реальности и блокирования конструктивного решения проблем.

Теоретические и практические перспективы

С практической точки зрения важно учитывать религиозные, магические и суеверные убеждения в ходе психологического консультирования, особенно при работе с клиентами в кризисных состояниях.

- Если вера в сверхъестественное используется как **защитный механизм**, специалисту стоит мягко вскрывать искажения и помогать клиенту встретиться с реальностью.
- Если вера выполняет роль **копинг-стратегии** (даёт ресурс, поддержку, смысл), её можно поддерживать и развивать в рамках личностного роста клиента.

В целом, более глубокое понимание функций веры в сверхъестественное расширяет арсенал психолога и психотерапевта при выборе тактик помощи людям в условиях стресса и неопределённости.

Ограничения и направления будущей работы

1. *Отсутствие эмпирических данных.* Настоящая статья не содержит собственных количественных исследований, поэтому представленные выводы базируются преимущественно на теоретических и обзорных материалах.
2. *Необходимость межкультурных сравнений.* В разных регионах и культурах магические и религиозные практики могут занимать неравнозначное место в жизни человека, а их оценка (здоровая/патологическая) будет варьироваться.
3. *Развитие методологии.* Требуется дальнейшая адаптация и валидизация психометрических инструментов (ASGS, MISS, LSI) для выявления связей между верой в сверхъестественное, внушаемостью, уровнем тревожности и преобладающими защитными или копинговыми стратегиями.

Таким образом, вера в сверхъестественное остаётся важным феноменом, заслуживающим комплексного научного внимания. Она способна искажать реальность, когда выступает бессознательным защитным механизмом, и одновременно – помогать человеку адаптироваться в трудных условиях, будучи частью осознанной копинг-стратегии. Границы между этими полюсами подвижны и определяются многими факторами, включая индивидуальные особенности личности и социальный контекст. Дальнейшие исследования позволят глубже понять психологические функции иррациональных убеждений и оптимальные способы психологической помощи людям, обращающимся к сверхъестественным объяснительным моделям.

Список источников

1. Байрамова Э.Э., Ениколопов С.Н. Магическое мышление и вера в магию в структуре психологических защит и копинг-стратегий // Cyberleninka. 2021. 6, 7, 8 с.
2. Касьянов В., Нечипуренко В. Вера в сверхъестественное – Социология религии // Studme. 2025. 1 с.
3. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1989. 224 с.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла: пер. с нем. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
5. Фрейд А. Я и механизмы защиты: пер. с нем. СПб.: Ювента, 1997. 304 с.
6. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы: пер. с нем. СПб.: Академический проект, 2003. 256 с.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ: пер. с нем. М.: Республика, 1992. 320 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла: пер. с нем. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
9. Фрезер Дж. Золотая ветвь: исследование магии и религии: пер. с англ. М.: Политиздат, 1986. 768 с.
10. Юнг К.Г. Архетип и символ: пер. с нем. М.: Ренессанс, 1991. 352 с.
11. Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S. The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory // Baumeister R.F. (Ed.). Public Self and Private Self. New York: Springer, 1986. P. 189 – 212.
12. Irwin H., Watt C. An Introduction to Parapsychology. Jefferson, NC; London: McFarland, 2007. 322 p.
13. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
14. Lindeman M., Svedholm A.M. What's in a term? Paranormal, superstitious, magical and supernatural beliefs by any other name would mean the same // Review of General Psychology. 2012. Vol. 16 (3). P. 241 – 255.
15. Streib H., Hood R.W., Keller B. Praying: Classical and modern. A research report // Archive for the Psychology of Religion. 2010. Vol. 32 (1). P. 3 – 35.
16. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description // Death Studies. 1999. Vol. 23 (3). P. 197 – 224.

References

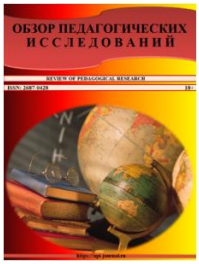
1. Bairamova E.E., Enikolopov S.N. Magical thinking and belief in magic in the structure of psychological defenses and coping strategies. Cyberleninka. 2021. 6, 7, 8 p.
2. Kasyanov V., Nechipurenko V. Belief in the supernatural – Sociology of religion. Studme. 2025. 1 p.
3. Stolin V.V. Self-awareness of the individual. Moscow: Moscow State University Press, 1989. 224 p.
4. Frankl V. Man in Search of Meaning: trans. from German. Moscow: Progress, 1990. 368 p.
5. Freud A. Self and Defense Mechanisms: trans. from German. St. Petersburg: Yuventa, 1997. 304 p.
6. Freud A. Psychology of the Self and Defense Mechanisms: trans. from German. St. Petersburg: Academic Project, 2003. 256 p.
7. Freud Z. Introduction to Psychoanalysis: trans. from German. Moscow: Republic, 1992. 320 p.
8. Frankl V. Man's Search for Meaning: trans. from German. Moscow: Progress, 1990. 368 p.
9. Frazer J. The Golden Bough: A Study of Magic and Religion: trans. from English. Moscow: Politizdat, 1986. 768 p.
10. Jung K.G. Archetype and Symbol: trans. from German. Moscow: Renaissance, 1991. 352 p.
11. Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S. The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. Baumeister R.F. (Ed.). Public Self and Private Self. New York: Springer, 1986. P. 189 – 212.
12. Irwin H., Watt C. An Introduction to Parapsychology. Jefferson, NC; London: McFarland, 2007. 322 p.
13. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
14. Lindeman M., Svedholm A.M. What's in a term? Paranormal, superstitious, magical and supernatural beliefs by any other name would mean the same. Review of General Psychology. 2012. Vol. 16(3). P. 241 – 255.
15. Streib H., Hood R.W., Keller B. Praying: Classical and modern. A research report. Archive for the Psychology of Religion. 2010. Vol. 32(1). P. 3 – 35.
16. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies. 1999. Vol. 23(3). P. 197 – 224.

Информация об авторе

Егоров И.В., аспирант, преподаватель, Департамент дополнительного образования, Московский институт психоанализа, 121170, г. Москва, Кутузовский проспект, дом 34, стр. 14, 1305556@mail.ru

© Егоров И.В., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)
УДК 155.35:363.322:37.019



Методы формирования профессионально-психологической компетентности сотрудников уголовно-исполнительной инспекции в системе повышения квалификации. Оценка эффективности обучающих программ

[1] Обыночная С.Н.,
[1] Академия федеральной службы исполнения наказаний

Аннотация: в рамках данной работы будут освещены вопросы, которые помогут глубже понять предметную область и выявить пути повышения профессионально-психологической компетентности сотрудников уголовно-исполнительных инспекций. В первую очередь, будет проведен анализ существующих программ повышения квалификации, что позволит определить, насколько они соответствуют современным требованиям и вызовам, стоящим перед специалистами в данной области. Методы повышения психологической компетентности также займут центральное место в исследовании. Будут рассмотрены различные подходы к обучению, включая тренинги, семинары и практические занятия, направленные на развитие необходимых навыков. Особое внимание будет уделено инновационным методам, таким как использование симуляционных игр и ролевых упражнений, которые позволяют сотрудникам не только теоретически осваивать материал, но и применять его в условиях, приближенных к реальным. Будет дана оценка эффективности обучающих программ и их влияние на профессиональную деятельность сотрудников. Также, статья включает разработку рекомендаций для тренингов по повышению психологической компетентности. Эти рекомендации будут основаны на проведенном анализе и оценке существующих программ, а также на лучших практиках, выявленных в ходе исследования.

Ключевые слова: профессионально-психологические компетенции, сотрудники уголовно-исполнительных инспекций, программа повышения квалификации, методы формирования профессионально-психологической компетентности, оценка эффективности обучающих программ

***Для цитирования**: Обыночная С.Н. Методы формирования профессионально-психологической компетентности сотрудников уголовно-исполнительной инспекции в системе повышения квалификации. Оценка эффективности обучающих программ // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 14 – 21.*

Поступила в редакцию: 26 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 27 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Methods for developing professional and psychological competence of employees of the penal inspection in the system of advanced training. Evaluating the effectiveness of training programs

[1] Obynochnaya S.N.,
[1] Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract: within the framework of this work, questions will be highlighted that will help to better understand the subject area and identify ways to improve the professional and psychological competence of employees of penal inspections. First of all, an analysis of existing advanced training programs will be carried out, which will determine how well they meet modern requirements and challenges facing specialists in the field. Methods for improving psychological competence will also be central to the study. Various approaches to training will be considered, including trainings, seminars and practical exercises aimed at to develop the necessary skills. Particular attention will be paid to innovative methods such as the use of simulation games and role-playing exercises that allow employees not only to master the material theoretically, but also to apply it in conditions that are close to real ones. The effectiveness of training programs and their impact on the professional activities of employees will be assessed. Also, the article includes the development of recommendations for trainings to improve psychological competence. These recommendations will be based on the analysis and evaluation of existing programs, and on best practices identified during the study.

Keywords: professional psychological competencies, employees of penal inspections, advanced training program, methods for developing professional psychological competence, evaluation of the effectiveness of training programs

For citation*: Obynochnaya S.N. Methods for developing professional and psychological competence of employees of the penal inspection in the system of advanced training. Evaluating the effectiveness of training programs. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 14 – 21.*

The article was submitted: November 26, 2024; Approved after reviewing: January 27, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Решение задач по формированию профессионально-психологической компетентности сотрудников уголовно-исполнительных инспекций (Далее – УИИ) требует системного подхода, включающего в себя разнообразные методы и инструменты. Психологические аспекты профессиональной деятельности в данной области становятся особенно актуальными, учитывая сложные и зачастую стрессовые условия, с которыми сталкиваются данные сотрудники. Поэтому современные программы повышения квалификации должны включать в себя методы, направленные на развитие именно этих компетенций.

Профессионально-психологическая компетентность представляет собой совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного выполнения своих служебных обязанностей.

Первым шагом является использование психологических подходов, направленных на развитие эмоциональной устойчивости и навыков межличностного общения. Сотрудники УИИ зачастую взаимодействуют с осуждёнными и их родственниками, что требует умения управлять своими эмоциями и эффективно строить коммуникацию. Одна из влиятельных работ указывает на необходимость специальных тренингов, направленных на развитие данных навыков, что является ключевым элементом в обеспечении профессиональной готовности сотрудников [1].

Кроме того, стоит акцентировать внимание на структуре профессионально-психологической компетентности, которая включает в себя разделение на компоненты, такие как аналитические навыки, принятие решений и работа с людьми. Эти компоненты позволяют более эффективно решать поставленные задачи, в том числе в условиях неопределенности. Умение анализировать сложные ситуации и выбирать оптимальные пути их разрешения важно не только для коллег, но и для общения с осуждёнными. Психологические техники, направленные на развитие этих навыков, должны быть основными в курсах повышения квалификации.

Систематическое обучение имеет критическое значение для формирования профессионально-психологической компетентности. Программы повышения квалификации сотрудников должны предусматривать не только теоретические знания, но и практические занятия. Они должны быть

направлены на актуализацию ранее усвоенных навыков и освоение новых, необходимых для выполнения служебных обязанностей. Включение в учебный процесс примеров реальных ситуаций, с которыми сотрудники могут столкнуться на практике, значительно повышает эффективность усвоения материала и его применение в повседневной деятельности.

Материалы и методы исследований

Некоторые специфики тренингов могут включать в себя ролевые игры, где участники в безопасной обстановке отрабатывают ключевые навыки. Например, это может быть ситуация конфликта, требующая применения навыков переговоров и эмоционального интеллекта. Подобные подходы способствуют не только улучшению индивидуальных компетенций, но и укреплению командного взаимодействия, что в свою очередь повышает общую продуктивность работы инспекций.

Важной составляющей является и контекстуальное обучение, где акцент ставится на конкретных условиях, в которых сотрудники работают. Программы должны учитывать специфику работы в УИИ, проблемы и вызовы, с которыми они сталкиваются в повседневной работе. Создание условий для обмена опытом между сотрудниками различных инспекций способствует инновациям и внедрению успешных практик.

Психологические тренинги для сотрудников УИИ помогают развивать необходимые навыки, обеспечивающие успешное взаимодействие с осужденными, а также умение справляться со стрессовыми ситуациями. В рамках таких тренингов акцент ставится на создание положительного образа "Я" сотрудников и активизацию их внутренних ресурсов. На практике это может реализовываться через игровые формы, которые включают ролевые задания и практические упражнения, способствуя тем самым более глубокому самопознанию и повышению психологической устойчивости [2].

Рис. 1. Примеры внедрения обучающих технологий для повышения профессионально-психологической компетентности сотрудников УИИ.
Fig. 1. Examples of the implementation of training technologies to improve the professional and psychological competence of the UIS employees.

Тренинги не только учат сотрудников управлять своими эмоциями, но и помогают выстраивать конструктивные отношения с теми, кто находится под надзором.

Разнообразие форматов тренировок также играет ощутимую роль. В проводимых занятиях могут использоваться групповые дискуссии, ролевые и симуляционные игры, помимо традиционных лекционных материалов. Это помогает создать атмосферу, способствующую обмену опытом, а также интеграции знаний в практическую деятельность. Групповые занятия являются особенно эффективными, так как способствуют не только развитию индивидуальных навыков, но и укрепляют командный дух.

Методическая часть тренингов охватывает множество аспектов: от формирования основ взаимодействия с осуждёнными до обучения навыкам разрешения конфликтов. Одним из значимых элементов является разработка сценариев, имитирующих реальные ситуации, с

которыми могут столкнуться сотрудники в процессе работы. Это позволяет участникам не только отработать теоретические знания, но и увидеть последствия тех или иных действий в безопасной обстановке.

Важным направлением в подготовке сотрудников УИИ является работа с их эмоциональным состоянием. Тренинги успешно направлены на снижение уровня стресса и предотвращение профессионального выгорания. С помощью различных психотерапевтических методов, включая арт-терапию и методы релаксации, участники могут научиться находить внутренний ресурс для преодоления трудных ситуаций [3].

Курс повышения квалификации для сотрудников УИИ стоит строить с учетом их индивидуальных потребностей и уровня подготовки. Это делает программу более целенаправленной и эффективной. Специфика тренинг-программ может различаться в зависимости от того, какие задачи стоят перед конкретными структурами. Например, разные группы участников могут получать акцент на различные аспекты: одной группе может быть полезна работа с конфликтными ситуациями, тогда как другой – навыки эмпатии и активного слушания [13].

В процессе формирования профессионально-психологической компетентности важно уделить внимание не только техническим навыкам, но и психологическим аспектам. Участники тренингов должны понимать, как их собственные эмоциональные реакции могут влиять на взаимодействие и принятие решений. Поэтому вклад психологических тренингов в развитие личной и профессиональной компетентности сотрудников УИИ нельзя недооценивать. Данные мероприятия способствуют не только личностному росту, но и повышению качества работы учреждений, что напрямую влияет на эффективность уголовно-исполнительной системы в целом [4].

Предложенные тренинги могут включать не только учебный и развлекательный аспекты, но и элементы саморефлексии, что дает возможность каждому участнику увидеть свои сильные и слабые стороны. Такой подход способствует более глубокому восприятию проблем и поиску путей их решения. Взаимодействие между работниками разных структур в рамках тренингов дополнительно позволяет обмениваться опытом и нарабатывать коллегиальные связи, что благоприятно сказывается на атмосфере работы внутри коллектива.

Таким образом, психологические тренинги становятся важным элементом системы профессионального развития сотрудников УИИ, способствуют повышению их компетентности и готовности к сложным условиям службы, а разнообразие методов, применяемых для повышения профессионально-психологической компетентности сотрудников, позволяет не только наладить эффективное взаимодействие между ними и осужденными, но и создать культуру постоянного профессионального развития внутри коллектива [14]. Этот процесс требует интеграции психологических знаний в систему подготовки и переобучения, что обеспечит необходимые условия для формирования квалифицированных, эмоционально устойчивых и компетентных специалистов, способных успешно выполнять свои обязанности в сложных условиях.

При оценке эффективности обучающих программ для сотрудников уголовно-исполнительных инспекций важно учитывать множество факторов, включая методические подходы, целевые показатели и специфические критерии оценки. Ключевым аспектом является определение того, насколько успешно реализуются поставленные образовательные цели и как это соотносится с профессиональной деятельностью сотрудников.

Результаты и обсуждения

Методики оценки могут включать как количественные, так и качественные подходы. Например, возможность применения оценочных шкал и анкетирования для определения изменений в знаниях и умениях слушателей после прохождения обучения. Такие методы предоставляют важную информацию о прогрессе обучаемых и эффективности внедряемых программ [12].

Не менее значимым является анализ динамики изменений в профессиональной деятельности сотрудников. Это позволяет установить прямую связь между обучением и конкретными показателями работы инспекций. Например, оценка выполнения задач и осуществления мероприятий, связанных с профилактикой правонарушений. В этом контексте необходимо учитывать правовые и организационные аспекты функционирования системы профилактики, что также может повлиять на эффективность обучающих программ.

Важно отметить, что для повышения лучшей оценки обучающих программ необходимо разработать специфические критерии, соответствующие задачам, стоящим перед сотрудниками УИИ. Эти критерии могут включать

уровень удовлетворенности обучаемых, улучшение качества работы после прохождения курсов, а также показатели, демонстрирующие снижение правонарушений в соответствующих областях [5].

Методы оценки могут включать формативные и суммативные подходы. Формативная оценка акцентирует внимание на процессе обучения, включая текущие достижения и обратную связь от участников. Суммативная оценка, в свою очередь, направлена на окончательные результаты и их соответствие установленным стандартам. Оба подхода в сочетании позволяют получить всестороннюю картину эффективности повышения квалификации.

В результате тщательной оценки эффективности программ можно выявить сильные и слабые стороны обучающего процесса и внести коррективы для улучшения последующих стажировок и программ [7]. Например, результаты анализа могут показать необходимость акцента на практическом применении полученных знаний, что в свою очередь может усиливать связь теории и практики.

Оценка эффективности программ повышения квалификации должна также учитывать раскладку ресурсов, затраченных на обучение, и сопоставимость этих затрат с конечными результатами. Сбор аналитики о расходах на обучение и последующем повышении производительности труда может стать основой для более глубокого анализа. Понимание соотношения затрат и выгод позволяет оптимизировать систему подготовки кадров, обеспечивая при этом высокую квалификацию персонала [4].

В конечном итоге, системный подход к оценке эффективности обучения в уголовно-исполнительной системе позволит не только повысить уровень профессионально-психологической компетентности сотрудников, но и улучшить общее качество работы УИИ. Это открывает новые горизонты для внедрения инновационных методов и технологий в образовательный процесс, что является важным фактором успешной реабилитации и ресоциализации правонарушителей.

В заключение данной работы можно подвести итоги, касающиеся профессионально-психологической компетентности сотрудников УИИ, а также выделить ключевые аспекты, которые способствуют успешному формированию и повышению квалификации в этой области [9]. Профессионально-психологическая компетентность, как мы выяснили, представляет собой совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного выполнения служебных обязанностей, особенно в контексте взаимодействия с осужденными. Это взаимодействие требует от сотрудников не только профессиональных знаний, но и высокой степени эмоционального интеллекта, способности к эмпатии и пониманию психологических особенностей личности, что в свою очередь влияет на успешность реабилитации и социализации осужденных [10].

Процесс формирования психологической компетентности является многогранным и требует системного подхода. Важно отметить, что обучение должно быть не только теоретическим, но и практическим, что позволяет сотрудникам применять полученные знания в реальных ситуациях. Использование практических тренингов, ролевых игр и симуляций создает условия для отработки навыков взаимодействия с осужденными, что, в свою очередь, способствует более глубокому пониманию их потребностей и проблем. Эти методы обучения позволяют не только развивать профессиональные навыки, но и формировать уверенность в своих действиях, что критически важно в условиях работы с людьми, находящимися в уязвимом положении [6].

Стратегии повышения квалификации должны быть разнообразными и адаптированными к конкретным условиям работы. Важно учитывать индивидуальные особенности сотрудников, их предыдущий опыт и уровень подготовки. Применение психологических тренингов, направленных на развитие коммуникативных навыков, управления стрессом и разрешения конфликтов, может значительно повысить уровень профессионально-психологической компетентности. Однако, как показали исследования, не все сотрудники готовы к таким изменениям, и здесь возникает необходимость в создании поддерживающей среды, которая бы способствовала их развитию.

Несмотря на достижения в области повышения квалификации, существует ряд проблем, с которыми сталкиваются сотрудники уголовно-исполнительных инспекций. Одной из основных проблем является недостаток времени для прохождения курсов повышения квалификации, что часто приводит к формальному подходу к обучению. Кроме того, не всегда существует возможность применения полученных знаний на практике, что снижает мотивацию сотрудников к обучению [8]. Также стоит отметить, что не все программы подготовки учитывают специфику работы с осужденными, что может привести к

недостаточной подготовленности сотрудников к реальным вызовам.

В связи с вышеизложенным, можно предложить ряд рекомендаций по улучшению программы подготовки сотрудников уголовно-исполнительных инспекций. Во-первых, необходимо разработать более гибкие и адаптивные программы обучения, которые бы учитывали индивидуальные потребности и уровень подготовки сотрудников. Во-вторых, важно внедрять систему постоянного мониторинга и оценки эффективности подготовки, что позволит своевременно выявлять недостатки и вносить коррективы в образовательные процессы [11]. В-третьих, следует активно привлекать практикующих специалистов и психологов к разработке и проведению тренингов, что обеспечит более высокий уровень практической подготовки.

Мониторинг и оценка эффективности подготовки являются ключевыми элементами в процессе повышения квалификации. Регулярная обратная связь от сотрудников, а также анализ результатов их работы помогут выявить сильные и слабые стороны существующих программ [15]. Это, в свою очередь, позволит не только улучшить качество подготовки, но и повысить уровень профессионально-психологической компетентности сотрудников, что в конечном итоге скажется на успешности реабилитации и социализации осужденных.

Выводы

Таким образом, профессионально-психологическая компетентность сотрудников уголовно-исполнительных инспекций является важным аспектом их работы, который требует постоянного внимания и совершенствования. Системный подход к обучению, использование современных методов и технологий, а также активное вовлечение сотрудников в процесс повышения квалификации могут значительно улучшить качество работы инспекций и способствовать более успешной реабилитации осужденных. Важно помнить, что инвестиции в профессиональное развитие сотрудников — это инвестиции в будущее, которое зависит от их способности эффективно взаимодействовать с людьми, находящимися в сложных жизненных ситуациях.

Список источников

1. Воронин Р.М. Повышение эффективности служебной деятельности пенитенциарных психологов как цель процесса профессиональной переподготовки // Прикладная юридическая психология. 2023. № 4 (65). С. 25 – 33.

2. Говорун Е.И., Писарев О.М. Организационные и психолого-педагогические вопросы адаптации вновь принятого персонала УИС к служебной деятельности в период профессионального обучения // Вестник Томского института повышения квалификации работников ФСИН России. 2022. № 1 (11). С. 129 – 136.

3. Гурова О.В. Технологии эффективной саморегуляции в деятельности сотрудников УИИ // Пенитенциарная система и общество: сборник материалов V международной научно-практической конференции. Пермь, 2018. С. 240 – 243.

4. Гутко А.В. Психологическая компетентность в структуре профессиональной подготовки будущего педагога // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2011. Т. 13. № 2 (6). С. 1375 – 1377.

5. Казберов П.Н. Характеристики компетентности сотрудников психологической службы в области методических материалов по психокоррекционной работе с осужденными за экстремистские и террористические преступления // Образование и право. 2024. № 2. С. 415 – 419.

6. Кириллова Т.В., Кузнецов М.И. Совершенствование подготовки сотрудников для подразделений воспитательной работы // Структур и развитие. 2024. № 4. С. 12 – 15.

7. Ковалев О.Г. Организационно-правовые и психологометодические основы служебной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы // Право и управление. 2024. № 8. С. 173 – 177.

8. Копылова Ю.А., Копылова Н.В. Модель психологического сопровождения развития профессиональной компетентности сотрудников уголовно-исполнительной системы // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2023. № 3 (64). С. 56 – 65.

9. Обыночная С.Н. Структура и методы оценки психолого-педагогических компетенций сотрудников уголовно-исполнительной инспекции // Научный аспект. 2024. Т. 26. № 1. С. 3277 – 3290.

10. Обыночная С.Н. Формирование профессионально-психологической компетентности сотрудников уголовно-исполнительных инспекций в системе повышения квалификации // Научный аспект. 2024. Т. 26. № 1. С. 3267 – 3277.

11. Потоцкий Н.К. Уголовно-исполнительная система. Прошлое, настоящее и перспективы. монография. М.: Лань. 2023. 504 с.

12. Совершенствование подготовки сотрудников для подразделений воспитательной работы с осужденными в образовательных организациях ФСИН России // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление. 2023. № 4. С. 33 – 36.

13. Смирнов Д.В. Размышления об условиях организации и осуществления профессионального психологического отбора // Russian Journal of Education and Psychology. 2023. Т. 14. № 6. С. 443 – 458.

14. Смородинскова И.А., Казберов П.Н. Профессиональные качества сотрудников уголовно-исполнительной системы // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление. 2023. № 3. С. 29 – 31.

15. Соколов А.К. Развитие профессиональной компетентности сотрудников образовательной организации уголовно-исполнительной системы // Научно-педагогическое обозрение. 2024. № 4 (56). С. 71 – 77.

16. Щербакова Т.Н. Развитие психологической компетентности профессионала: учебное пособие. Ростов-на-Дону, 2007. С. 88 – 89.

References

1. Voronin R.M. Improving the efficiency of the official activities of penitentiary psychologists as the goal of the professional retraining process. Applied Legal Psychology. 2023. No. 4 (65). P. 25 – 33.

2. Govorun E.I., Pisarev O.M. Organizational and psychological-pedagogical issues of adaptation of newly hired penitentiary personnel to official activities during professional training. Bulletin of the Tomsk Institute for Advanced Training of Employees of the Federal Penitentiary Service of Russia. 2022. No. 1 (11). P. 129 – 136.

3. Gurova O.V. Technologies of effective self-regulation in the activities of penitentiary inspectorate employees. Penitentiary system and society: collection of materials of the V international scientific and practical conference. Perm, 2018. P. 240 – 243.

4. Gutko A.V. Psychological competence in the structure of professional training of future teachers. Bulletin of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. 2011. Vol. 13. No. 2 (6). P. 1375 – 1377.

5. Kazberov P.N. Characteristics of the competence of employees of the psychological service in the field of methodological materials on psychocorrectional work with those convicted of extremist and terrorist crimes. Education and Law. 2024. No. 2. P. 415 – 419.

6. Kirillova T.V., Kuznetsov M.I. Improving the training of employees for educational work units. Structure and Development. 2024. No. 4. P. 12 – 15.

7. Kovalev O.G. Organizational, legal and psychological and methodological foundations of service training of employees of the penal system. Law and Management. 2024. No. 8. P. 173 – 177.

8. Kopylova Yu.A., Kopylova N.V. Model of psychological support for the development of professional competence of employees of the penal system. Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology. 2023. No. 3 (64). P. 56 – 65.

9. Obynochnaya S.N. Structure and methods for assessing psychological and pedagogical competencies of employees of the criminal executive inspectorate. Scientific aspect. 2024. Vol. 26. No. 1. P. 3277 – 3290.

10. Obynochnaya S.N. Formation of professional and psychological competence of employees of criminal executive inspectorates in the system of advanced training. Scientific aspect. 2024. Vol. 26. No. 1. P. 3267 – 3277.

11. Potocki N.K. The penal system. Past, present and prospects. monograph. Moscow: Lan. 2023. 504 p.

12. Improving the training of staff for educational work units with convicts in educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia. The penal system: law, economics, management. 2023. No. 4. P. 33 – 36.

13. Smirnov D.V. Reflections on the conditions for organizing and implementing professional psychological selection. Russian Journal of Education and Psychology. 2023. Vol. 14. No. 6. P. 443 – 458.

14. Smorodinskova I.A., Kazberov P.N. Professional qualities of employees of the penal system. Penal system: law, economics, management. 2023. No. 3. P. 29 – 31.

15. Sokolov A.K. Development of professional competence of employees of the educational organization of the penal system. Scientific and pedagogical review. 2024. No. 4 (56). P. 71 – 77.

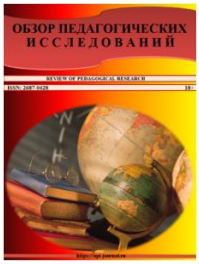
16. Shcherbakova T.N. Development of psychological competence of a professional: a tutorial. Rostov-on-Don, 2007. P. 88 – 89.

Информация об авторе

Обыночная С.Н., адъюнкт, Академия федеральной службы исполнения наказаний, s.obynochnaya@yandex.ru

© Обыночная С.Н., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)
УДК 159.9



Образ профессионального будущего и особенности интеллекта

[1, 2] Пастернак Н.А.,
[1] Российская академия народного хозяйства и государственной службы,
[2] Российский университет медицины Минздрава России

Аннотация: исследование посвящено проблеме сохранения устойчивости поведения в условиях постоянно меняющегося мира. Постулируется, что одним из механизмов сохранения устойчивости является формирование образа желаемого будущего. Показывается, что построение образа будущего связано с прогностической деятельностью, которая зависит от интеллектуальных особенностей личности. Показывается, что важнейшая составляющая интеллекта человека – способность действовать «в уме», влияет как на прогностическую деятельность, так и на особенности планирования.

Исследуются особенности построения образа профессионального будущего при разном развитии способности действовать «в уме»: наличие отдаленного по времени образа будущего, наличие промежуточных целей и их соответствие конечной цели, наличие ресурсов, позволяющих реализовывать поставленные цели. Показывается, что с ростом развития способности действовать «в уме» возрастает вероятность пошагового планирования будущего и оценки ресурсов, необходимых для реализации поставленных целей, что сокращает время для профессионального самоопределения.

В качестве содействия личности при возникновении трудностей при формировании образа будущего предлагается проведение психологического тренинга, целью которого является выработка коллективного решения о стратегии и тактике построения образа будущего для решения тех задач, которые личность ставит перед собой. Описывается процедура проведения данного тренинга.

Постулируется, что исследование связи между развитием способности действовать «в уме» в юношеском возрасте позволит не только решить задачу целостного исследования личности, но и построения программы содействия личности при решении задач настоящего и будущего. Постулируется, что знание своих когнитивных особенностей в юношеском возрасте позволит личности простроить оптимальную для себя линию развития в будущем.

Констатируется, что данная линия исследования проводится отечественной психологической школой и не имеет аналогов за рубежом.

Ключевые слова: образ будущего, промежуточные цели, ресурсы личности, способность действовать «в уме», профессиональное будущее, особенности интеллекта

Для цитирования: *Пастернак Н.А. Образ профессионального будущего и особенности интеллекта // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 22 – 27.*

Поступила в редакцию: 28 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 27 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

The image of the professional future and the features of intelligence

[1, 2] Pasternak N.A.,
[1] Russian Academy of National Economy and Public Administration,
[2] Russian University of Medicine of the Ministry of Health of the Russian

Abstract: the research is devoted to the problem of maintaining the stability of behavior in an ever-changing world. It is postulated that one of the mechanisms for maintaining sustainability is the formation of an image of the desired future. It is shown that building an image of the future is associated with predictive activity, which depends on the intellectual characteristics of the individual. It is shown that the most important component of human intelligence is the ability to act "in the mind", which affects both predictive activity and planning features.

The article examines the features of building an image of a professional future with different development of the ability to act "in the mind": the presence of a distant image of the future, the presence of intermediate goals and their correspondence to the final goal, the availability of resources to achieve the goals. It is shown that with the increasing development of the ability to act "in the mind", the likelihood of step-by-step planning of the future and assessment of the resources needed to achieve the goals increases, which reduces the time for professional self-determination.

As an aid to the individual in case of difficulties in shaping the image of the future, it is proposed to conduct psychological training, the purpose of which is to develop a collective decision on the strategy and tactics of building an image of the future to solve the tasks that the individual sets for himself. The procedure for conducting this training is described.

It is postulated that the study of the relationship between the development of the ability to act "in the mind" in adolescence will allow not only to solve the problem of holistic personality research, but also to build a program of assistance to the individual in solving problems of the present and future. It is postulated that knowledge of one's cognitive characteristics in adolescence will allow a person to build an optimal line of development for himself in the future.

It is stated that this line of research is conducted by the Russian psychological school and has no analogues abroad.

Keywords: the image of the future, intermediate goals, personal resources, the ability to act "in the mind", professional future, features of intelligence

For citation: *Pasternak N.A. The image of the professional future and the features of intelligence. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 22 – 27.*

The article was submitted: November 28, 2024; Approved after reviewing: January 27, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В стремительно меняющемся мире один из механизмов сохранения устойчивости поведения – это конструирование образа желаемого будущего [4, с. 12-13]. При этом, под образом будущего понимается предвосхищение будущего, базирующееся на анализе прошлого опыта и особенностей ситуации в настоящем, что является основой вероятностного прогнозирования [11, с. 8].

Данное понятие тесно связано с другим – образом «потребного будущего», введенного в психологию Н.А. Бернштейном [12, с. 230] – представлением о результате деятельности, который еще не достигнут, а находится в процессе реализации.

По мнению Николая Александровича Бернштейна, «образ потребного будущего» направляет деятельность в соответствии с вероятностным прогнозом развития событий в настоящим и будущем. Как только такой образ формируется в сознании человека, он организует свою деятельность в направлении преобразования образа в реальность [12, с. 230].

Образ будущего – понятие многоаспектное, включающее в себя несколько составляющих, таких как, будущее в семье, в карьере. Наличие этого образа в индивидуальном сознании делает жизнь отдельного человека не просто осмысленной, но и устойчивой перед угрозой незапланированных перемен.

Вероятностный прогноз развития событий позволяет оценить целесообразность и значимость осуществления той или иной деятельности, а затем осуществить планирование – разработать последовательность действий, в результате осуществления которых поставленная цель будет достигнута. Кроме этого, прогнозирование позволяет учесть имеющиеся ресурсы для осуществления поставленной цели, учесть непредвиденные обстоятельства, выстроив план для альтернативного варианта развития событий [1, с. 215].

Так как, построение образа будущего связано с прогностической деятельностью, оно может иметь свои особенности, связанные с интеллектуальным фактором.

В отечественной психологии выявлено, что важнейшая составляющая человеческого интеллекта – способность действовать «в уме» (сокращенно, СДУ) оказывает непосредственное влияние на процесс планирования [6, с. 44]. Так, нами было показано, что при низком уровне развития СДУ труднее пошагово выстраивать промежуточные жизненные цели, [9, с. 116] из-за трудностей в удержании в уме промежуточных результатов своих действий и соотнесения этих результатов с конечной целью [2, с. 1]. Связь развития СДУ с прогнозированием была зафиксирована в работе Галкиной Т.А. в которой было показано, что чем выше уровень развития СДУ у младшего школьника, тем успешнее он решает задачки на прогнозирование [5, с. 133].

Цель данной работы: конкретизировать особенности построения образа профессионального будущего при разном развитии СДУ. Реализация этой цели позволит простроить практику «содействия человеку» при возникновении трудностей, связанных с интеллектуальным фактором [3, с. 6].

Научная новизна исследования заключается в том, что в нем разработана оригинальная методика оценки характеристик образа профессионального будущего, учитывающая многогранность данного психологического феномена, эмпирически установлены и описаны значимые взаимосвязи между различными аспектами образа профессионального будущего (реалистичность, осознанность, детализированность, эмоциональная окраска) и показателями интеллекта (вербальный интеллект, невербальный интеллект, общий интеллект), а также выявлены специфические особенности интеллектуального развития, способствующие формированию более реалистичного и осознанного образа профессионального будущего.

Процедура проведения исследования: студенты-психологи 3-го курса бакалавриата (70 человек) писали резюме с позиции будущего – как будто им 33 года [7, с. 199]. В этом резюме надо было прописать образование, опыт работы, дополнительные навыки, личные характеристики, публикации, семейное положение и желательную зарплату. У каждого студента определялся уровень развития СДУ. Далее эксперты (6 человек): практические психологи более чем с 10-ти летним стажем работы- оценили резюме по 3 критериям: наличие образа профессионального будущего, наличие пошаговой стратегии реализации поставленной профессиональной цели, наличие в резюме ресурсов (дополнительных навыков и образования) для достижения цели. Если данный критерий присутствовал в резюме, эксперт ставил «+», если нет – «-». Оценка экспертов может считаться согласованной (коэффицент Кронбаха 0, 76). Каждый студент по каждому параметру мог получить от 0 до 6 баллов.

Материалы и методы исследований

В качестве материалов исследования использовались стандартизированные психологические тесты, направленные на оценку общего интеллекта, его вербальных и невербальных компонентов, специализированные методики для диагностики отдельных интеллектуальных способностей (тесты на пространственное мышление, логическое мышление, память), а также полуструктурированные интервью, направленные на выявление содержания, структуры и характеристик образа профессионального будущего, и анкеты, содержащие вопросы о профессиональных планах, мотивах выбора профессии и ценностных ориентациях респондентов.

Результаты и обсуждения

В результате анализа корреляционных связей между развитием СДУ и оценками экспертов по выделенным критериям были получены следующие результаты: корреляция между развитием СДУ и наличием образа будущего 0, 27 (связь не значима), между развитием СДУ и наличием пошаговой стратегии 0, 57 (связь значима при $p<0,1$), между развитием СДУ и наличием ресурсов для достижения цели 0,53 (связь значима при $p<0,5$).

Примеры экспертной оценки резюме студентов:

1. Студент не имеет представления о своем профессиональном будущем (все 6 экспертов поставили 0).

Пример такого резюме :

Резюме 1. *Образование: Высшее психологическое и может быть какое-нибудь второе.*

Опыт работы: 10 лет.

Дополнительные навыки: Любые, которые мне будут нужны и на которые у меня хватит денег и сил.

Личные качества: стрессоустойчивость, коммуникабельность, многозадачность, пунктуальность, умение работать в команде, лидерские качества.

Публикации: отсутствуют

Семейное положение: может быть наличие молодого человека.

Желаемая зарплата: 7000 долларов в месяц.

2. Студент выделяет промежуточные цели, которые не соотносятся с основной целью професси-

ональной работы психологом (5 из 6 экспертов поставили 0).

Резюме 2.

В 2030 году вижу:

Образование:

В 2030 году вижу:

Образование: СПб ГБ ПОУ «Акушерский колледж» сентябрь 2015 – июнь 2018 средне-спец. Медицинская сестра. Терапия.

МИП сентябрь 2022 – май 2025 бакалавр Психолог. Психологическое консультирование и психотерапия качества жизни МИП - сентябрь 2025 – июль 2027 магистр КПТ МИП К Аспирантура – 2027 – 2030.

Опыт работы: ООО «Таксовичков» – май 2016-июль 2016 Оператор ООО «Таксовичков» – июль 2016 – декабрь 2016 Координатор операторов

СПб НКО Российский Красный Крест Калининского района – январь 2016 – сентябрь 2018 координатор волонтеров СПб НКО Российский Красный Крест – сентябрь 2016 – сентябрь 2018 методист СПб НКО Российский Красный Крест – март 2017 – март 2018 Руководитель проекта «Я твой донор»

ИП ГРИДИНА – декабрь 2018 – август 2020 Инструктор по грудничковому и раннему плаванию ИП ГРИДИНА – сентябрь 2020 – апрель 2022 Старший тренер студии раннего плавания ИП ГРИДИНА – апрель 2022 – по настоящее время – Руководитель методического и учебного центра студий раннего плавания

Индивидуальные консультации компаний по создании эффективных методик для сотрудников Психологическое консультирование Собственный центр по проверке кадров в грудничковом плавании

Курсы/Тренинги/Повышение квалификации: Ораторское искусство (тренинг в 2016 году) Тренер по профилактике ВИЧ (курс в 2016) Тренер по Первой помощи (курс в 2016 году) Инструктор по Грудничковому и раннему плаванию (курс в 2018 году) Техника ненасильственного общения (курс в 2017 году) Работа с особенными детьми (повышение квалификации 2020) Логотерапия (тренинг 2022) Семейное консультирование (курс 2026) Психоаналитический подход (курс 2026) Транзакционный анализ (курс 2027) Итегративный подход (курс 2026) Практическая психология в группах (2026)

Выступления: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ #МЫВМЕСТЕ Тема: Плавание и сенсомоторное развитие детей First Water Forum

Тема: Навыки будущего – что ждет специалистов на воде? На разных форумах на тему: психология – дети, психология – работа с коллективом

Публикации: Научные отсутствуют, позднее будут

Созданные курсы: Тренинг по развитию soft-скиллс на воде, Базовый курс по грудничковому, раннему и дошкольному плаванию, Работа на ваннах для родителей и для специалистов Психология о родителях, о детях, о выгорании и тд

Личные качества:

1. Проактивность

2. Лидерские качества

3. Умение работать в команде

4. Способность к самоанализу

5. Открытость к новому опыту

6. Творческий подход

7. Системное мышление

8. Упорство в достижении целей

9. Стрессоустойчивость уровня БОГ

Семейное положение

ЗАМУЖЕМ

Желательная зарплата

От 300.000, проект по гпх от 50.000

3. Студент имеет четкое представление о том, чего хочет достичь в профессии за указанный период, и как это сделать, какие ресурсы для этого понадобятся (6 экспертов поставили 1)..

Резюме.

1. ОБРАЗОВАНИЕ

Московский институт психоанализа (бакалавриат) специальность «Психология», Дополнительное образование «Клиническая психология», магистратура «Логотерапия», аккредитация медицинского психолога

2. Опыт работы – 9 лет. «Наркологический центр», «Психиатрическая клиника»

3. Дополнительные навыки. Навыки проведения индивидуальных и групповых сессий с помощью музыкотерапии. Навык проведения патопсихологической диагностики. Ведение терапии в рамках логотерапии.

4. Личностные качества:

Коммуникабельность, стрессоустойчивость, смыслоориентированность, предприимчивость, уверенность, жизнерадостность.

5. Публикации: «Терапия зависимых людей с помощью музыкотерапии», «Терапия детей с психическими расстройствами с помощью музыкотерапии»

6. Семейное положение:

Замужем, есть ребенок:

1. Зарплата. От 150 тыс. руб.

Из полученных данных видно, что не всегда учащийся вуза выстраивает отдаленный образ сво-

его профессионального будущего, знает, чего он хочет достичь через 10-12 лет и имеет четкое представление, как это сделать. Это связано с рядом причин, к примеру, страхом перед будущим, депрессивным состоянием, отсутствием привычки и навыков планирования на достаточно долгий промежуток времени [14, с. 180].

Тот факт, что при низком развитии СДУ более вероятна постановка промежуточных целей, которые могут не соотноситься с конечной целью, был конкретизирован следующим образом: человек может использовать стратегию избыточных действий с точки зрения реализации основной цели, искать себя во многих областях, не сосредоточив внимание и усилия на главном. В этом случае поиск себя в профессии по времени будет более продолжительным, чем тогда, когда промежуточные цели увязываются с основной.

Трудности с рациональным аналитическим мышлением приводят к тому, что не просчитываются ресурсы, необходимые для реализации намеченного: в этом случае вероятна стратегия «проб и ошибок» вместо логического расчета, что удлиняет процесс профессионального самоопределения [10, с. 3-4].

Какие существуют пути исправления данной ситуации – психологического содействия личности в случае возникновения трудностей при построении образа профессионального будущего? На наш взгляд, наиболее эффективным путем для оказания такого содействия является психологический тренинг, в процессе которого происходит обсуждение индивидуальных резюме и их коррекция.

Процедура проведения тренинга такова: каждый его участник прописывает свое резюме с позиции 33-х летнего возраста и, по желанию, зачитывает его перед группой [15, с. 89]. Задача группы – проанализировать это резюме с точки зрения построения оптимальной по времени стратегии достижения поставленной цели с расчетом необходимых промежуточных шагов и анализом используемых ресурсов. После завершения этой работы дополнительно составляется еще один сценарий развития событий, на случай возникновения непредвиденных обстоятельств.

Выводы

В результате эмпирического исследования выяснилось, что при низком уровне развития способности действовать «в уме» существуют трудности при определении промежуточных целей для реализации образа будущего и оценка тех ресурсов, которые для этого нужны. Это делает понятным направление психологического содействия личности в юношеском возрасте при возникновении подобных трудностей: коллективное обсуждение индивидуальных проектов будущего, где члены группы выступают в качестве экспертов.

Определение уровня развития способности действовать «в уме» позволяет дать рекомендации личности при определении ее слабых и сильных сторон, связанных с индивидуальными различиями по данному фактору [8, с. 108]. Изучение роли данной способности в многообразии поведения позволяет решить проблему целостного изучения личности [13], а также развивать направление исследования, которое появилось в отечественной психологической школе и не имеет аналогов в мире.

Список источников

1. Агаев А.Е., Жминько А.Е. Планирование и прогнозирование: сущность, виды и классификация // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2019. № 2-2. С. 215 – 219.

2. Алехина А.В. Развитие навыков способности действовать в уме у младших школьников, обучающихся шахматной игре // Психологические исследования. 2022. Т. 13. № 2. С. 1 – 3.

3. Асмолов А.Г. Институт потенциала человека: сканирование горизонтов // Образовательная политика. 2023. № 2 (94). С. 5 – 8.

4. Асмолов А.Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека: учебник. М.: Изд-во. Смысл, 2023, 367 с.

5. Галкина Т.В. Особенности оценки и самооценки в ситуации прогнозирования достигаемых результатов // Вопросы психологии. 1985. № 6. С. 131 – 138.

6. Зак А.З. Развитие способности действовать «в уме» у школьников 1-10 классов // Вопросы психологии. 1983. № 1. С. 43 – 50.

7. От 15-ти и старше: Новое поколение образовательных технологий / Под общ. ред. А.А. Попова. М., 2006. 266 с. (Издательская серия «Философия и педагогика самоопределения», вып. 7).

8. Пастернак Н.А. Индивидуальные различия, связанные с развитием способности действовать «в уме» // Новые психологические исследования. 2024. № 2. С. 100 – 111.

9. Пастернак Н.А. Теория и практика при исследовании временной перспективы личности: способность действовать «в уме» Я.А. Пономарева // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. № 2. С. 116 – 129.

10. Пономарев Я.А. Знание, мышление, умственное развитие. М.: Просвещение,1 967.

11. Смирнов С.Д. Прогностическая направленность образа мира как основа динамического контроля неопределенности // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 5. С. 5 – 13.

12. Соколова. Л.В., Ухтомский А.А. и комплексная наука о человеке. СПб.: Изд-во С.-Петербург, 2010. С. 229 – 274.

13. Ушаков Д.В. Языки психологии творчества // Психология творчества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.

14. Цховребова Б.Ф., Экономова А.Д. Деловое общение: прагмалингвистический аспект // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 9-1. С. 180 – 183.

15. Экономова А.Д. Использование эвристического потенциала топической системы в процессе работы над эссе // Успехи гуманитарных наук. 2023. № 3. С. 88 – 92.

References

1. Agaev A.E., Zhminko A.E. Planning and forecasting: essence, types and classification. Bulletin of the Altai Academy of Economics and Law. 2019. No. 2-2. P. 215 – 219.

2. Alekhina A.V. Developing skills of the ability to act in the mind of primary school students learning to play chess. Psychological research. 2022. Vol. 13. No. 2. P. 1 – 3.

3. Asmolov A.G. Institute of human potential: scanning horizons. Educational policy. 2023. No. 2 (94). P. 5 – 8.

4. Asmolov A.G. Psychology of personality: Cultural and historical understanding of human development: text-book. M.: Publishing house. Smysl, 2023, 367 p.

5. Galkina T.V. Features of assessment and self-assessment in the situation of predicting the achieved results. Questions of Psychology. 1985. No. 6. P. 131 – 138.

6. Zak A.Z. Development of the ability to act "in the mind" of schoolchildren in grades 1-10. Questions of Psychology. 1983. No. 1. P. 43 – 50.

7. From 15 and older: New generation of educational technologies. Under the general editorship of A.A. Popov. Moscow, 2006. 266 p. (Publishing series "Philosophy and Pedagogy of Self-Determination", issue 7).

8. Pasternak N.A. Individual differences associated with the development of the ability to act "in the mind". New psychological studies. 2024. No. 2. P. 100 – 111.

9. Pasternak N.A. Theory and Practice in the Study of the Temporal Perspective of the Individual: the Ability to Act “in the Mind” by Ya.A. Ponomarev. Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series “Psychology. Pedagogy. Education”. 2021. No. 2. P. 116 – 129.

10. Ponomarev Ya A. Knowledge, Thinking, Mental Development. Moscow: Education, 1 967.

11. Smirnov S.D. Prognostic Orientation of the Image of the World as the Basis for Dynamic Control of Uncertainty. Psychological Journal. 2016. Vol. 37. No. 5. P. 5 – 13.

12. Sokolova. L.V., Ukhtomsky A. . and the Complex Science of Man. St. Petersburg: St. Petersburg Publishing House, 2010. P. 229 – 274.

13. Ushakov D.V. Languages of the Psychology of Creativity. Psychology of Creativity. Moscow: Publishing House "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2006.

14. Tskhovrebova B.F., Economova A.D. Business Communication: Pragmalinguistic Aspect. Modern Science: Current Problems of Theory and Practice. Series: Humanities. 2023. No. 9-1. P. 180 – 183.

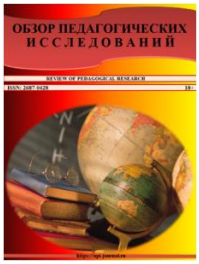
15. Economova A.D. Using the Heuristic Potential of a Topical System in the Process of Working on an Essay. Successes in the Humanities. 2023. No. 3. P. 88 – 92.

Информация об авторе

Пастернак Н.А., кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Школа антропологии будущего, Институт общественных наук, Российская академия народного хозяйства игосударственной службы; доцент, Российский университет медицины Минздрава России, nina.pasternak@yandex.ru

© Пастернак Н.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)
УДК 159.9



Развитие социального интеллекта современной молодежи

[1] Бугославская А.В.,
[1] Институт педагогического образования и менеджмента,
филиал Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского в г. Армянске

Аннотация: в статье раскрывается проблема развития социального интеллекта у современной молодежи. Автором проанализировано понятие социального интеллекта, его роль в социальной адаптации и развитии коммуникативной компетентности у молодежи. Проведено исследование уровня развития социального интеллекта у молодежи с учетом выделенных критериев (когнитивного, эмоционально-волевого, поведенческого). Качественный анализ результатов исследования произведен с использованием F-критерия Фишера. В процессе исследования выявлено, что развитие социального интеллекта у молодежи недостаточно: молодые люди испытывают трудности в ситуациях, требующих самоанализа и социальной проницательности, планирования и постановки целей, саморегуляции и социального прогнозирования.

Ключевые слова: интеллект, социальный интеллект, молодежь, обучающиеся вуза

***Для цитирования**: Бугославская А.В. Развитие социального интеллекта современной молодежи // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 28 – 34.*

Поступила в редакцию: 29 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 28 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Development of social intelligence of modern youth

[1] Bugoslavskaya A.V.,
[1] Institute of Pedagogical Education and Management (branch)
V.I. Vernadsky Crimean Federal University in Armyansk

Abstract: the article reveals the problem of the development of social intelligence among modern youth. The author analyzes the concept of social intelligence, its role in social adaptation and the development of communicative competence among young people. A study of the level of social intelligence development among young people has been conducted, taking into account the identified criteria (cognitive, emotional-volitional, behavioral). A qualitative analysis of the results of the study was performed using Fischer's F-test. The study revealed that the development of social intelligence among young people is not enough: young people experience difficulties in situations that require introspection and social insight, planning and goal setting, self-regulation and social forecasting.

Keywords: intelligence, social intelligence, youth, university students

***For citation**: Bugoslavskaya A.V. Development of social intelligence of modern youth. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 28 – 34.*

The article was submitted: November 29, 2024; Approved after reviewing: January 28, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В условиях стремительного развития XXI века, характеризующегося высокой информационной насыщенностью и социальной напряженностью, от молодых людей требуется развитие таких качеств как адаптируемость, инициативность, самостоятельность и готовность к эффективному взаимодействию как в межличностном, так и профессиональном контексте. В связи с этим, проблема развития социального интеллекта у молодежи приобретает особую важность. Развитый социальный интеллект открывает перед учащимся уникальные возможности: он не только проницательно считывает поведенческие паттерны других людей, но и обладает способностью прогнозировать их ответные действия в разнообразных обстоятельствах. Такие навыки существенно упрощают вхождение в профессиональное сообщество, пробуждают более глубокий интерес к трудовой деятельности, а также дают возможность «эффективнее ориентироваться среди большого разнообразия культурно-исторических ценностей современного российского общества» [3, с. 73].

Материалы и методы исследований

Экспериментальная работа по изучению уровня социального интеллекта молодого поколения была реализована в Институте педагогического образования и менеджмента (филиал) ФГАОУ «КФУ им. В.И. Вернадского» в г. Армянске. Выборку составили 120 студентов, чей возраст варьировался от 17 до 23 лет. Опираясь на научные труды В.Н. Куницыной [8], Н.А. Лужбиной [10] и А.И. Савенкова [12], были выделены три основных критерия оценки: когнитивный компонент (включающий социальные знания, особенности памяти, перцепции, интуитивного мышления и прогностических способностей), эмоционально-волевая сфера (охватывающая социальную экспрессивность, эмпатические навыки и механизмы саморегуляции), а также поведенческий аспект (отражающий способности к социальному взаимодействию и адаптации). Для обработки полученных данных применялся статистический метод – F-критерий Фишера.

Понятие «социальный интеллект» является одним из самых противоречивых в социально-психологической науке. Большинство российских и зарубежных психологов [1, 5, 7, 12, 13] начало исследований в области интеллекта связывают с публикацией Э. Торндайка «Интеллект и его применение», изданной в 1920 году в журнале Harper's Magazine. В данной работе автор выделил три ключевые компонента общего интеллекта: абстрактный (способность понимать и управлять идеями), механический (работа с конкретными объектами) и социальный (взаимодействие с людьми). Классическое толкование социального интеллекта принадлежит Э. Торндайку, который определил его как особую способность проявлять проницательность в межличностных контактах, понимать мотивы других людей и оказывать влияние на их поведение. Схожую позицию заняли исследователи Ф. Мосс и Т. Хант, рассматривая данный феномен через призму умений, обеспечивающих эффективную коммуникацию между индивидами [14, с. 108].

В отечественной психологии впервые понятие социального интеллекта было рассмотрено М.И. Бобневой. Согласно ее концепции, формирование социального интеллекта является непрерывным процессом, происходящим на протяжении всего жизненного цикла индивида в рамках его взаимодействия с социумом [4, с. 35].

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что социальный интеллект является неотъемлемой частью ряда способностей. В частности, его относят к категории когнитивных способностей [7], социально-перцептивных способностей [9], специальных способностей [1] и социальных способностей [5].

Н.Ф. Калина характеризует социальный интеллект как «уникальную когнитивную структуру, обеспечивающую эффективность социальной активности индивида» [6, с. 158]. В своих работах исследователь подчеркивает, что «формирование социального интеллекта основывается на процессе усвоения культурного опыта, а его проявление наблюдается в коммуникации, совместной деятельности, групповом и межгрупповом взаимодействии, а также в управлении и руководстве. По сути, он выступает когнитивной основой коммуникативной компетентности» [6, с. 159].

Более развернутый взгляд на природу социального интеллекта предлагает В. Н. Куницына, разработавшая многоаспектную концепцию данного феномена. В её интерпретации социальный интеллект представляет собой сложное образование, объединяющее несколько ключевых компонентов: личностные характеристики, влияющие на качество межличностных контактов; развитое самосознание, проявляющееся через самоуважение, открытость новому опыту и свободу от предубеждений; способности к социальной перцепции, особому социальному мышлению и воображению, позволяющие декодировать социальные феномены и постигать человеческую природу; энергетический потенциал, выраженный в психофизической выносливости и активности. Обобщая свои

наблюдения, В. Н. Куницына определяет социальный интеллект как «глобальную способность, которая формируется на основе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих характеристик, включая энергетическую обеспеченность процессов саморегуляции. Данные качества обуславливают прогнозирование развития межличностных ситуаций, интерпретацию информации и поведения, готовность к социальному взаимодействию и принятию решений» [8, с. 57].

В работах Э.Д. Арсанукаевой социальный интеллект определяется как важнейшая социально-психологическая способность, лежащая в основе понимания эмоционального состояния окружающих, адаптации поведения к конкретной ситуации и обеспечения эффективности межличностного общения [2, с. 186].

Г.В. Митин в своих исследованиях подчеркивает значимость социального интеллекта в достижении личностью успеха в различных сферах деятельности. По мнению автора, социальный интеллект формируется в процессе личностно-профессионального роста и представляет собой способность, которая интегрирует ключевые характеристики личности (направленность, компетентность, гибкость и др.) и является определяющей для ее профессионального портрета [11, с. 49].

Таким образом, явление социального интеллекта представляет собой сложную теоретико-методологическую проблему, требующую пристального внимания. Социальный интеллект в нашем исследовании представляет собой систему устойчивых психологических характеристик, которые проявляются в отношениях между людьми и способствуют эффективному взаимодействию и успешной адаптации индивида в обществе. Эти характеристики обеспечивают восприятие, интерпретацию, прогнозирование и управление поведением в контексте межличностного взаимодействия.

Результаты и обсуждения

Результаты диагностики социального интеллекта по методике «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда и М.О. Салливана (рис. 1).

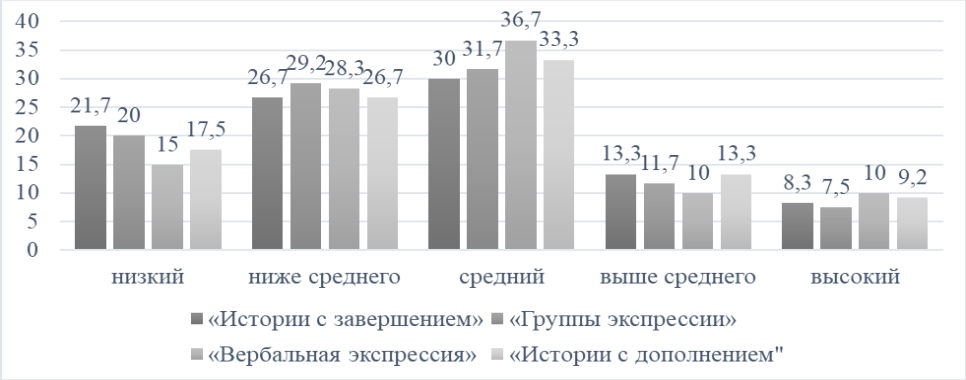


Рис. 1. Результаты диагностики социального интеллекта у студентов по методике «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда и М. Салливана (в %).
Fig. 1. Results of diagnostics of social intelligence in students using the “Social Intelligence” method by J. Guilford and M. Sullivan (in %).

Анализ количественных показателей исследования уровня социального интеллекта студенческой аудитории выявил преимущественное доминирование средних и низких значений. Так, средние показатели не превысили отметку в 36,7%, результаты ниже среднего зафиксированы у 29,2% респондентов, а низкий уровень продемонстрировали до 21,7% участников исследования. При этом обращает на себя внимание крайне незначительное число студентов с высокими показателями социального интеллекта – лишь 10% достигли высокого уровня, и 13,3% продемонстрировали результаты выше среднего.

Данные были получены с помощью методики «Социальный интеллект», адаптированной Г. Резапкиной на базе теста Басса-Дарки (рис. 2).

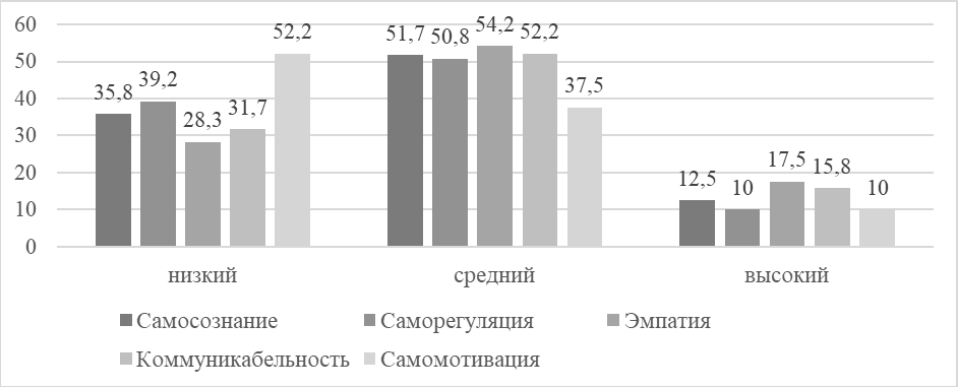


Рис. 2. Результаты диагностики социального интеллекта у студентов вуза посредством опросника «Социальный интеллект» (в %).
Fig. 2. Results of diagnostics of social intelligence in university students using the “Social Intelligence” questionnaire (in %).

Количественная обработка результатов исследования выявила, что социальный интеллект студентов высшей школы преимущественно располагается в диапазоне средних и низких значений по всем оцениваемым критериям. В частности, высшую ступень развития данной способности продемонстрировали лишь 17,5% участников, в то время как средние показатели были зафиксированы у значительной части выборки – до 54,2%. Существенная доля респондентов показала результаты ниже среднего уровня (до 29,2%), а наиболее тревожным фактом стало наличие большой группы студентов с низким уровнем социального интеллекта, составившей более половины опрошенных – 52,2%.

Для проведения качественного анализа результатов исследования используем *F*-критерий Фишера, позволяющий сравнивать генеральные дисперсии двух независимых выборок (выборка 1 – методика 1 и выборка 2 – методика 2). H0: генеральные дисперсии результатов исследования развития социального интеллекта у молодежи недостаточно развиты. H1: генеральные дисперсии результатов исследования развития социального интеллекта у молодежи достаточно развиты.

Определим по каждой выборке описательную статистику (табл. 1) средствами EXCEL.

Таблица 1

Описательная статистика по двум выборкам.

Table 1

Descriptive statistics for two samples.

Методика 1			Методика 2	
Среднее	24		Среднее	31,33333333
Стандартная ошибка	5,386180233		Стандартная ошибка	5,271944876
Медиана	21,625		Медиана	32,625
Мода			Мода	
Стандартное отклонение	12,04386514		Стандартное отклонение	9,13127638
Дисперсия выборки	145,0546875		Дисперсия выборки	83,38020833
Эксцесс	-1,834331048		Эксцесс	
Асимметричность	0,367073366		Асимметричность	-0,623811403
Интервал	29		Интервал	18,125
Минимум	10,75		Минимум	21,625
Максимум	39,75		Максимум	39,75
Сумма	120		Сумма	94
Счет	5		Счет	3
Уровень надежности (95,0%)	14,95443374		Уровень надежности (95,0%)	22,68334801

Определяя критические точки, учитываем дисперсии обоих выборок и их стандартные отклонения. Значения критических точек распределения Фишера отражены в таблице 2, где k_1– число степеней свободы большей дисперсии, k_2 – число степеней свободы меньшей дисперсии при уровне значимости a =0.05.

Таблица 2

Критические точки распределения Фишера.

Table 2

Critical points of the Fisher distribution.

k_1=4	k_2=2
Fэмп=	1,31896842
Fкрит=	6,94

Если *F*эмп < *F*крит (1,32 < *6,94),* то принимается нулевая гипотеза, т. е. уровень развития социального интеллекта у молодежи недостаточный.

Результаты диагностики уровня социального интеллекта студентов вуза свидетельствуют о том, что у молодежи в достаточной степени развиты логическое обобщение и абстракция в ситуациях с разнообразными невербальными реакциями, контекстуальное понимание ситуации взаимодействия, эмпатия и готовность к сотрудничеству. Затруднения у обучающихся вызывают ситуации, связанные с самоанализом и социальной проницательностью, планированием и целеполаганием, саморегуляцией и социальным прогнозированием.

Выводы

Таким образом, качественный и количественный анализ результатов исследования развития социального интеллекта у современной молодежи показал недостаточный уровень социального интеллекта. Это свидетельствует о необходимости разработки программы развития социального интеллекта у обучающихся, что и составляет перспективу нашего дальнейшего исследования.

Список источников

1. Аминов Н.А., Молоканов М.В. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов // Психологический журнал. 1992. № 5. С. 104.

2. Арсанукаева Э.Д. Педагогические возможности тренинга в развитии социального интеллекта у будущих бакалавров социальной работы // Kant. 2022. № 3 (44). С. 185 – 189.

3. Арсанукаева Э.Д. Применение метода социального проектирования в развитии социального интеллекта у будущих бакалавров социальной работы // Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования: Материалы XXII Международной научно-практической конференции, Москва – Челябинск, 16 ноября 2023 года. Челябинск: Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования, 2023. С. 72 – 79.

4. Бобнева М.И. Психологические проблемы социального развития личности // Социальная психология личности / отв. ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1979. С. 35 – 62.

5. Власова А.Д. Самоотношение и виртуальная самопрезентация у юношей и молодых взрослых с проблемным использованием интернета // Сборник тезисов участников научно-практической интернет-конференции по юридической психологии (17-26 мая 2023 года). М.: МГППУ, 2023. С. 20 – 23.

6. Калина Н.Ф. Диагностика социального интеллекта личности // Журнал практикующего психолога. 1999. № 5. С. 159 – 178.

7. Кудинова И.Б. Социальный интеллект как условие самореализации личности // Психологические чтения «Актуальные проблемы психологической культуры будущих педагогов в условиях модернизации образования»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Вып. 2 Уфа: Изд-во БГПУ, 2005 С. 172 – 176.

8. Куницына В.Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение. Теоретические и прикладные вопросы психологии: сборник статей. Вып. 1. Ч. 1. Санкт-Петербург: Изд-во СпбГУ, 1995. С. 48 – 61.

9. Лабунская В.А. Интерпретация невербального поведения как социальная способность//Познание в структуре общения / Под ред. В.А. Барабанщикова, Е.С. Самойленко. М.: Изд-во «Институт психологии Ран», 2009. С. 203 – 210.

10. Лужбина Н.А. Социальный интеллект учащихся младших классов в контексте школьной тревожности // Известия Алтайского государственного университета. 2014. № 2-1 (82). С. 67 – 70.

11. Митин Г.В. Социальный интеллект как комплексная способность успешной деятельности социального педагога // Теория и практика психолого-социальной работы в современном обществе: сборник статей участников VII Международной научно-практической конференции, Арзамас, 24-25 марта 2021 года. Арзамас: Арзамасский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», 2021. С. 48 – 54.

12. Савенков А.И. Структура социального интеллекта // Современная зарубежная психология. 2018. Т. 7. № 2 С. 7 – 15.

13. Moreno-Monsalve N.A., Diez-Silva M., Diaz-Piraquive F.N., Pérez-Uribe R.I. Handbook of Research on Project Management Strategies and Tools for Organizational Success. 2020. 400 p. IGI Global, Hershey

14. Moss F.A., Hunt T. Are you socially intelligent? Scientific American, 1927. № 137. P. 108 – 110.

References

1. Aminov N.A., Molokanov M.V. On the components of special abilities of future school psychologists. Psychological journal. 1992. No. 5. P. 104.

2. Arsanukaeva E.D. Pedagogical possibilities of training in the development of social intelligence of future bachelors of social work. Kant. 2022. No. 3 (44). P. 185 – 189.

3. Arsanukaeva E.D. Application of the method of social design in the development of social intelligence of future bachelors of social work. Modernization of the professional education system based on regulated evolution: Proceedings of the XXII International Scientific and Practical Conference, Moscow – Chelyabinsk, November 16, 2023. Chelyabinsk: Chelyabinsk Institute for Retraining and Advanced Training of Education Workers, 2023. pp. 72 – 79.

4. Bobneva M.I. Psychological Problems of Social Development of the Individual. Social Psychology of the Individual. eds. M.I. Bobneva, E.V. Shorokhova. Moscow: Nauka, 1979. P. 35 – 62.

5. Vlasova A.D. Self-Attitude and Virtual Self-Presentation in Adolescents and Young Adults with Problematic Use of the Internet. Collection of Abstracts from Participants of the Scientific and Practical Internet Conference on Legal Psychology (May 17-26, 2023). Moscow: Moscow State University of Psychology and Education, 2023. P. 20 – 23.

6. Kalina N.F. Diagnostics of Social Intelligence of the Individual. Journal of a Practicing Psychologist. 1999. No. 5. Pp. 159 – 178.

7. Kudinova I.B. Social intelligence as a condition for self-realization of the individual. Psychological readings “Actual problems of psychological culture of future teachers in the context of education modernization”: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference. Issue 2 Ufa: Publishing house of BSPU, 2005 P. 172 – 176.

8. Kunitsyna V.N. Social competence and social intelligence: structure, functions, relationships. Theoretical and applied issues of psychology: collection of articles. Issue 1. Part 1. St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg State University, 1995. P. 48 – 61.

9. Labunskaya V.A. Interpretation of non-verbal behavior as a social ability. Cognition in the structure of communication. Ed. V.A. Barabanshchikova, E.S. Samoylenko. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2009. P. 203 – 210.

10. Luzhbina N.A. Social intelligence of primary school students in the context of school anxiety. Bulletin of the Altai State University. 2014. No. 2-1 (82). P. 67 – 70.

11. Mitin G.V. Social intelligence as a complex ability of successful activity of a social educator. Theory and practice of psychological and social work in modern society: collection of articles by participants of the VII International scientific and practical conference, Arzamas, March 24-25, 2021. Arzamas: Arzamas branch of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky", 2021. P. 48 – 54.

12. Savenkov A.I. The structure of social intelligence. Modern foreign psychology. 2018. Vol. 7. No. 2 P. 7 – 15.

13. Moreno-Monsalve N.A., Diez-Silva M., Diaz-Piraquive F.N., Pérez-Uribe R.I. Handbook of Research on Project Management Strategies and Tools for Organizational Success. 2020. 400 p. IGI Global, Hershey

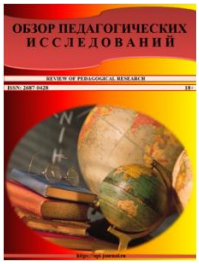
14. Moss F.A., Hunt T. Are you socially intelligent? Scientific American, 1927. No. 137. P. 108 – 110.

Информация об авторе

Бугославская А.В., кандидат педагогических наук, доцент, Институт педагогического образования и менеджмента, филиал Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского в г. Армянске, 296012, РФ, Республика Крым, г. Армянск, ул. Железнодорожная, д. 5

© Бугославская А.В., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)
УДК 159.9



Генеалогия: история становления и трансформации, различные подходы к интерпретации и аспекты исследований

[1] Мосунова К.А.,
[1] психолог-педагог, клинический психолог, генеральный директор,
Институт современной психологии и родологии

Аннотация: статья посвящена исследованию истории появления и становления генеалогии от области практического знания до самостоятельной дисциплины, изучению исследовательских аспектов генеалогии, различных подходов к интерпретации предметов и объектов изучения, заключений и выводов ученых и общественных деятелей в области изучения родословных. Генеалогия может рассматриваться как метод, и как самостоятельная конвергентная дисциплина, включающая исследовательские аспекты истории, культуры, педагогики, психологии, генетики и др. Видными исследователями в области генеалогии являются русские ученые: Л.М. Савелов, философ П.А. Флоренский, историк В.О. Ключевский. Изучение родовых корней и истории предков – надежный источник для самопознания личности, нравственного роста и самосовершенствования человека.

Ключевые слова: генеалогия, история генеалогии, историческая память, психогенеалогия

***Для цитирования**: Мосунова К.А. Генеалогия: история становления и трансформации, различные подходы к интерпретации и аспекты исследований // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 35 – 40.*

Поступила в редакцию: 30 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 31 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Genealogy: the history of formation and transformation, various approaches to interpretation and aspects of research

[1] Mosunova K.A.,
[1] psychologist-educator, clinical psychologist, CEO,
Institute of Modern Psychology and Rodology

Abstract: the article is devoted to the study of the history of the emergence and formation of genealogy from the field of practical knowledge to an independent discipline, the study of research aspects of genealogy, various approaches to the interpretation of subjects and objects of study, conclusions and conclusions of scientists and public figures in the field of the study of genealogies. Genealogy can be considered as a method and as an independent convergent discipline, including research aspects of history, culture, pedagogy, psychology, genetics, etc. Prominent researchers in the field of genealogy are Russian scientists: L.M. Savelov, philosopher P.A. Florensky, historian V.O. Klyuchevsky. The study of ancestral roots and ancestral history is a reliable source for personal self-knowledge, moral growth and self-improvement.

Keywords: genealogy, history of genealogy, historical memory, psychogenealogy

***For citation**: Mosunova K.A. Genealogy: the history of formation and transformation, various approaches to interpretation and aspects of research. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 35 – 40.*

The article was submitted: November 30, 2024; Approved after reviewing: January 31, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В настоящее время в обществе наблюдается повышенный интерес к изучению и восстановлению родословной. На пути к будущему, люди оглядываются в прошлое, чтобы понять настоящее, сверить ориентиры, найти силы для реализации и развития. Изучение рода, его влияния на различные аспекты общественной жизни и личностное развитие также являются темами научных изысканий в рамках новой научной дисциплины – генеалогии, получившей активное развитие в XXI веке.

Целью исследования является анализ научных и иных источников, раскрывающих историю генеалогии, задачи и исследовательские аспекты, труды и основные выводы общественных и научных деятелей.

Задачи исследования:

1) Изучить историю возникновения и становления генеалогии от направления деятельности до самостоятельной науки.

2) Рассмотреть исследовательские аспекты генеалогии, различные подходы к интерпретации предмета и объектов изучения.

Материалы и методы исследований

В работе применены теоретические методы исследования, включая анализ, синтез, систематизацию и обобщение научных данных. Основу исследования составил анализ научных трудов, посвященных становлению и развитию генеалогии как научной дисциплины, а также исторических, культурологических и философских источников, отражающих значение родословных изысканий в общественном и личностном аспектах. Использованы компаративный метод для сопоставления различных подходов к изучению генеалогии в отечественной и зарубежной науке, а также историко-генетический метод для выявления закономерностей в эволюции генеалогического знания.

Результаты и обсуждения

История и задачи изучения рода погружены в хронологию появления и развития генеалогии. Слово генеалогия имеет греческое происхождение и обозначает систематическое собрание сведений о происхождении, преемстве и родстве родов и фамилий [1, с. 49]. Генеалогия – как деятельность, направленная на изучение и систематизацию информации о родственниках, появилась в Средние века и была связана с активным развитием рыцарского сообщества. Причисление к рыцарскому ордену осуществлялось на основе информации, подтверждающей дворянское происхождение претендента, составленной в определенной форме, названной позднее, генеалогическим деревом (древом). На стволе генеалогического древа помещался герб лица, претендующего на вступление в орден. Древо содержит два ответвления: на правой ветви и более мелких ответвлениях от нее размещались гербы родственников по отцовской линии, включая отца и дедушек, слева – гербы родственников по материнской линии, включая герб матери и ее родителей. Для включения претендента в орден необходимо было представить не менее восьми гербов с каждой стороны. Подобным образом представлялись доказательства родовитости молодых девушек, принимаемых в монастыри для воспитания. В XVII в. к изображениям гербов стали прилагать и другие документы, подтверждающие важные события: брачный договор, духовное завещание, сведения о рождении, смерти, браке. Изображение гербов видоизменилось: древо заменили рядом имен и назвали генеалогической таблицей. Порядок составления таблицы также видоизменялся: добавлялись новые условные обозначения: прямая черта для соединения родителей и детей, скобкой – для соединения родителей, рядом с мужскими именами рисовали кружок, а с женскими – квадрат. Способ изображения генеалогического древа в виде таблицы достаточно наглядный, но позволяющий отображать объемные сведения о членах рода, в связи с чем, лица стали обозначать номерами.

В древнеримском обществе существовал обычай хранения восковых слепков с лиц умерших родственников в специально отведенных в доме местах, там же размещалась дополнительная информация о достижениях и наградах предков. Их изображения соединялись цветочными гирляндами, таким образом, наглядно демонстрировалась связь поколений. Ритуалы, истории из жизни предков выполняли воспитательную функцию, уважение к памяти и подвигам предков побуждало молодых римлян к подражанию своим предшественникам и сохранению семейных традиций и ценностей [2, с. 8-12].

Историю генеалогии в России можно отсчитывать от XVI в, с периода появления первых частных родословных, в которых отражался перечень

членов одного или нескольких близких родов. Самым древним документом о родословных считается родословный справочник, названный «Государевым родословцем». В нем содержались сведения о составах высокопоставленных княжеских и боярских фамилий Русского государства с конца XV – начала XVI вв., захватывая более ранний период – XII-XIII вв. Первые редакции родословных появились в 40-х гг. XVI вв. [3, с. 3].

Государев родословец считается первой из двух официальных родословных книг XVI вв. [4, с. 40] Еще одна родословная книга, названная «Бархатной книгой», создана Палатой родословных дел, просуществовавшей с 1682 до 1700 года и дополнена информациях о новых значимых для общества фамилий [5, с. 9].

Появление научного подхода к изучению генеалогии можно наблюдать во второй половине XVIII века, когда были опубликованы труды об изысканиях в области генеалогии, к которым можно отнести работы М.Г. Спиридонова, П.В. Долгорукова, В.В. Румеля и др., что позволило трактовать генеалогию как вспомогательную историческую дисциплину. В конце XX века были открыты первые учебные курсы по генеалогии, созданы Российское генеалогическое общество и Историко-родословное общество, функционирующее в революционный период вплоть до окончания гражданской войны. Руководил обществом русский ученый, профессор генеалогии Л.М. Савёлов, под его руководством до 1915 года издавался журнал «Летопись».

В период до Октябрьской революции генеалогия была сосредоточена на изучении древних дворянских родов, их происхождения, регалий и заслуг [6, с. 114-116].

Но, уже в то время появился интерес к изучению других аспектов родословных, относящихся к истории и культурологии. Исследователи обратили внимание на традиции, этические и моральные нормы, культурные ценности, передаваемые из поколения в поколение, влияющие на формирование семейных и родовых нравственных ориентиров.

Русский ученый Л.М. Савелов предлагает новый подход к предмету генеалогии, уделив внимание личности, которая создавая духовные ценности, влияет на формирование общества и государства, в целом. Согласно его мнению, личность, является ячейкой, «атомом» для формирования государства, так как обуславливает процесс объединения отдельных семей в общество под влиянием государственного авторитета [7, с. 2].

В послереволюционный период генеалогия утрачивает самостоятельность и связь с культурой, рассматривается как вспомогательная историческая дисциплина, источниковедение. В этот период происходил процесс прерывания семейной преемственности, обусловленный влиянием различных факторов. В некоторых случаях разрыв связей между поколениями протекал «естественным путем»: перемещения огромных масс сельского населения в города, на «великие стройки» неизбежно приводило к их отчуждению от родовых корней. С другой стороны революционная идеология призывала молодежь порвать с «проклятым прошлым». «Старорежимные порядки» и «буржуазные ценности» подвергались критике и отвергались молодым поколением. Представителям партийной и советской бюрократии «дворянское прошлое» могло стоить не только карьеры, но и жизни. Поэтому подобная информация тщательно скрывалась, не передавалась подрастающему поколению. Таким образом, воспитательное значение родословных историй было сведено к нулю.

Тем не менее, генеалогические исследования проводились, а их результаты публиковались в «Русском Евгеническом журнале», который издавался Русским евгеническим обществом, существовавшим в 1920-1930 гг. под руководством генетика и биолога Н. К. Кольцова [8, с. 125]. (Из истории Русского генеалогического общества, 2008).

Огромное значение исследованию рода придавал русский ученый и философ П.А. Флоренский, который полагал, что жизненной задачей каждого человека является поиск собственного места в семье, осознание своей роли в сохранении, приумножении и передаче потомкам семейных и родовых ценностей. Сознательное отношение к жизни ведет к улучшению социума, так как способствует стремлению личности передавать и применять наилучший опыт и ценности, сохраненные в роду и в семейной памяти.

Изучая и восстанавливая родословную, семейную историю П.А. Флоренский писал, что ощущение связи с родом должно восприниматься потомками как долг перед предками, это диктует необходимость не знать их, а не отворачиваться: «Последнее и есть хамство – «знать вас не знаю, как родителей, предков». Знание истории рода снимает с человека чувства бесприютности и безродности [9, с. 35] (Флоренский П.А., священник. Соч.: в 4 т. Т. 3(2)., 1999).

Флоренский считал, что ощущение связи с дедами и предками наделяет человека чувством опоры в истории: «А мне хотелось бы быть в состоянии точно определить себе, что именно делал я и где именно находился я в каждый из исторических

моментов нашей родины и всего мира – я, конечно, в лице своих предков» [10, с. 280].

В процессе генеалогических изысканий Флоренский сознательно акцентировал внимание на понятии «род», рассматривая его как «основную историческую категорию» [9, с. 120], наблюдая в нем целостный, динамичный общественный элемент, история которого не сводится к истории отдельных семей: «Род – целое, а не сумма последовательных поколений», а его структура – «сложная мозаика». Флоренский считал, что генеалогия включает не только генетическую наследственность, но и совокупность качеств, унаследованных от предков: «..биологическим, или педагогическим, или нравственным, духовным и т.д. У каждого рода есть свои привычки, свои традиции, свои нравственные особенности, свои вкусы, своя нить культуры, связи с историей…» [10, с. 35]. Флоренский полагает, что характерные родовые черты являются «властными и бессознательно воспринимаемыми штрихами», определяют душу каждого члена рода и своеобразно проявляются в каждом поколении. Поэтому изучение родовых корней и истории предков является надежным источником для самопознания личности, его нравственного роста и самосовершенствования человека.

Кроме того, генеалогические аспекты исторической памяти представляют огромный ресурс для наполнения воспитательного процесса, как в отдельной семье, так и в обществе. Индивид, осознавая свою причастность к прошлому и настоящему, понимает свою ответственность перед потомками. Русский историк В.О. Ключевский полагал, что ознакомление с жизнью и деятельностью предков способствует самопознанию индивида, так как знание истории, помогает людям целостно осознать себя, понять свое предназначение и определить вектор устремлений [13, с. 332].

На рубеже XX-XXI веков генеалогия переживает новый всплеск научного и общественного интереса, а также получает обновленную форму и трактовку, в России создаются Историко-родословное общество и Русское генеалогическое общество. Изучаются жизнь и деятельность предков на предмет их вклада в историческое и культурное развитие страны. История рода изучается в контексте исторических и культурных событий. Генеалогия выделяется в самостоятельную науку - область знаний, предметом исследования, которого являются исторические и культурные элементы родовой динамики.

На Западе такой подход к пониманию и исследованию семьи возник задолго до появления аналогичных отечественных подходов в рамках культурной эволюции человека. К. Леви-Строс в своих трудах подчеркивал, что в основу родственных связей положены правила экзогамии и социального рода [14]. М. Фуко считает, что особый подход к генеалогии обусловлен ее нелинейностью, утверждая, что целью генеалогии является удержание разрозненных фактов и событий произошедшего. Таким образом, предметом генеалогии предлагается рассматривать не исторические события, а событийную творческую среду [15, с. 74-97], ментальность, в контексте которой необходимо обращение к исследованию родовой памяти, являющейся ресурсом для формирования среды для жизни и деятельности. В таком аспекте рассматривается влияние родовой памяти на формирование сознания человека, стимулируя личность к усвоению нравственных норм и ценностей предков, что способствует формированию особых ментальности и мировоззрения, в рамках одной семьи и рода, совокупность которых образует менталитет нации и страны [16]. Западные исследователи предпочитают архетипическое восприятие генеалогии, при котором внимание акцентируется на образе предка, передаваемом из поколения в поколение.

Интерес для исследователей представляет психогенеалогия – научное направление в психологии и психиатрии Термин, введенный французским психологом, доктором психологических наук, профессором А.А. Шутценбергер, предназначен для обоснования влияния событий жизни предков на психологическое состояние и жизнь последующих поколений [17, с. 224]. Для исследования событий, происходивших в жизни предков используется такой инструмент как гениосоциограмма [18, с. 256]. Опираясь на исследования Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, Якоба Морено в области бессознательного, на принципах семейной терапии устанавливают влияние происходящего в предыдущих поколениях рода на психическое состояние, паттерны поведения, психосоматические симптомы и заболевания в последующих поколениях. В рамках психогенеалогии большое внимание уделяется исследованию последствий передачи семейных трансгенерационных сценариев травмирующего наследия (холокоста, геноцида и т.п.) [19, с. 21-41].

Научный прогресс способствовал появлению и популяризации нового направления в генеалогии – генетического. Новый метод исследований позволяет проверить истинность наследственности на основе анализа ДНК и помогает найти неизвестных родственников, которые прошли аналогичные исследования и опубликовали результаты.

Генеалогия, появившись в Средние века в ответ на формирование новых общественных отношений, обеспечивала вопросы геральдики и педагогики. Генеалогия развивалась и трансформировалась в процессе общественной эволюции и научного развития, превратившись из области практического знания в самостоятельную дисциплину, интегративную науку, исследующую различные аспекты истории, культуры, психологии, психиатрии, генетики, педагогики.

Генеалогия наполнялась смыслами и расширяла функциональное назначение, от задач, обслуживающих интересы династий и частных капиталов, до ресурсного обеспечения культурных потребностей общества и создания новых медицинских концепций.

В настоящее время признаны различные подходы к научному восприятию генеалогии, которые рассматривают генеалогию как вспомогательную историческую дисциплину, в рамках которой изучается история родов, составляется родословная. Генеалогия понимается и как наука, изучающая культурные аспекты жизни и деятельности поколений, и как наука, исследующая родовую память и ее значение в развитии индивида. Различные подходы к представлению генеалогии способствуют поиску наиболее верной и эффективной методологии изучения рода. Ракурс рассмотрения генеалогии – от метода, до интегрированной дисциплины, включающей исследовательские аспекты истории, культуры, педагогики, психологии, генетики и других.

Выводы

Разные подходы зарубежных и отечественных исследователей к предмету и объектам генеалогии, не отменяют тот факт, что в основу этих изысканий положено знание о роде, это отражено в самом термине «генеалогия» (генеа – «род» и логос – «слово; счёт, отсчёт»).

Изучение рода в нашем отечестве не прекращалось даже во времена, когда упоминание о предках, трепетное отношение к прошлому могли привести к приговору НКВД. Так, русский ученый и философ, священник П.А. Флоренский, расстрелянный в 1937 году, считал необходимым знание собственной родословной, событий, произошедших в жизни предков и повлиявших на их судьбу, поскольку оно формирует понимание характерных особенностей, присущих роду, проявляющихся в каждом поколении. Изучение родовых корней и истории предков являются надежным источником для самопознания личности, нравственного роста и самосовершенствования человека.

Список источников

1. Греческо-русский словарь Нового Завета. М., 2012. С. 49.
2. Климов В.А. Историческая память как фактор социализации (генеалогический аспект) // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2007. № 1. С. 8 – 12.
3.Бычкова М.Е. Родословные книги. М.: Наука, 1975. С. 3.
4. Бычкова М.Е. Русская генеалогия. М.: Территория, 2004. С. 40.
5. Лихачев Н.П. Государев родословец и Бархатная книга. С.-Петербург: Рус. генеалог. о-во, 1900. С. 9.
6. Тарасова Е.А. Генеалогия как сфера культурологии // Вестник Вятского государственного университета. 2010. С. 114 – 116.
7. Савелов Л.М. Лекции по генеалогии. М., 1994. С. 2.
8. Рыхляков В.Н. Из истории Русского генеалогического общества. СПб., 2006. С. 125.
9. Флоренский П.А. Священник. Сочинения: в 4 т. Москва: Изд. «Мысль». 1996. Т. 2. 878 с.
10. Флоренский Павел, священник. Детям моим. Воспоминания прошлых дней. Генеалогические исследования. Из соловецких писем. Завещание. М., 1992. С. 280.
11. Флоренский П. Детям моим. М.: Издательский дом: Фолио, 2000. С. 323.
12. 9. Флоренский П.А. Священник. Сочинения: в 4 т. Москва: Изд. «Мысль». 1999. Т. 2. С. 35.
13. Ключевский В.О. Письма. Дневники. Афоризмы и мысли об истории М., 1968. 332 с.
14. Леви-Строс К. Первобытное мышление. [Электронный ресурс]. URL: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture/Lev-Str/ index.php (дата обращения: 05.11.2024)
15. Фуко М. Ницше, генеалогия и история. Минск: Философия эпохи постмодерна: сб. переводов и рефератов. 1996. С. 74 – 97.
16. Баикина А. Место генеалогии в индивидуальном и общественном сознании [Электронный ресурс] // Генеалогический вестник. 2006. Вып. 27. URL: http://geno.ru/node/165 (дата обращения: 05.11.2024)
17. Шутценбергер А. Психогенеалогия. Как излечить семейные раны и обрести себя. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2010. 224 с.

18. Шутценбергер А.А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. 256 с.

19. Auerhahn N.C., Laub D. Intergenerational memory of the Holocaust // International handbook of multigenerational legacies of trauma. 1998. P. 21 – 41.

References

1. Greek-Russian Dictionary of the New Testament. Moscow, 2012. Page 49.

2. Klimov V.A. Historical Memory as a Factor of Socialization (Genealogical Aspect). News of the Saratov University. New Series. Series: Sociology. Political Science. 2007. No. 1. P. 8 – 12.

3. Bychkova M.E. Genealogical Books. Moscow: Nauka, 1975. P. 3.

4. Bychkova M.E. Russian Genealogy. Moscow: Territory, 2004. P. 40.

5. Likhachev N.P. Gosudarev Genealog and the Velvet Book. St. Petersburg: Rus. Genealogical Society, 1900. Page 9.

6. Tarasova E.A. Genealogy as a field of cultural studies. Bulletin of the Vyatka State University. 2010. P. 114 – 116.

7. Savelov L.M. Lectures on genealogy. Moscow, 1994. P. 2.

8. Rykhlyakov V.N. From the history of the Russian Genealogical Society. St. Petersburg, 2006. P. 125.

9. Florensky P.A. Priest. Works: in 4 volumes. Moscow: Mysl Publishing House. 1996. Vol. 2. 878 p.

10. Florensky Pavel, priest. To my children. Memories of past days. Genealogical research. From the Solovetsky letters. Testament. Moscow, 1992. P. 280.

11. Florensky P. To my children. M.: Publishing house: Folio, 2000. S. 323.

12. 9. Florensky P.A. Priest. Works: in 4 volumes. Moscow: Publishing house "Mysl". 1999. V. 2. S. 35.

13. Klyuchevsky V.O. Letters. Diaries. Aphorisms and thoughts about history M., 1968. 332 p.

14. Levi-Strauss K. Primitive thinking. [Electronic resource]. URL: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture/Lev-Str/ index.php (date of access: 05.11.2024)

15. Foucault M. Nietzsche, genealogy and history. Minsk: Philosophy of the postmodern era: collection of translations and abstracts. 1996. P. 74 – 97.

16. Baikina A. The Place of Genealogy in Individual and Social Consciousness [Electronic Resource]. Genealogical Bulletin. 2006. Issue 27. URL: http://geno.ru/node/165 (date of access: 05.11.2024)

17. Shutzenberger A. Psychogenealogy. How to Heal Family Wounds and Find Yourself. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy. 2010. 224 p.

18. Shutzenberger A.A. Ancestor Syndrome: Transgenerational Connections, Family Secrets, Anniversary Syndrome, Transmission of Trauma, and the Practical Use of the Genosociogram. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2005. 256 p.

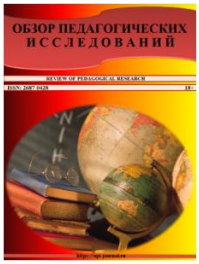
19. Auerhahn N.C., Laub D. Intergenerational memory of the Holocaust. International handbook of multigenerational legacies of trauma. 1998. P. 21 – 41.

Информация об авторе

Мосунова К.А., психолог-педагог, клинический психолог, генеральный директор, Институт современной психологии и родологии, Московская, г.о. Воскресенск, ул. Хрипунова, д. 5, помещ. 605-3, mosunova.rod@mail.ru

© Мосунова К.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)
УДК 159.922.7



Результаты исследования по выявлению причин вовлечения школьников в опасные для жизни и здоровья ситуации

[1] Долгих С.А.,
[1] Волгоградский государственный университет

Аннотация: во все времена и в разные возрасты школьники попадали в ситуации, связанные с риском для жизни и здоровья. Есть ли что-то общее во всех этих случаях? Что есть в каждой ситуации или в конкретном человеке, что вовлекает его в опасность и есть ли вообще это. Отмечено, что на современные технологии отслеживания местоположения детей, наличие большого количества гаджетов, помогающих в определенных опасных ситуациях, большую работу со стороны различных служб, педагогов – психологов, наличия горячих линий поддержки населения и оказание экстренной психологической помощи, более осознанное отношение родителей к детям, дети все равно продолжают попадать в опасные для жизни и психологического здоровья ситуации. В статье представлены результаты исследования причин, по которым школьники, независимо от пола, возраста, социального статуса попадают в ситуации, опасные для жизни и здоровья. Исследование проводилось в 2023-2024 гг. Всего было охвачено исследованием 106 человек. На основе результатов опроса сделаны выводы об общих чертах школьников или схожести событий, по которым школьники, независимо от самой ситуации опасности, будь то вовлечение в различные группировки, нападение уличных животных, вовлечение в травлю и другое, становятся жертвами определенных негативных событий. Предложены пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: негативный опыт, опасные для жизни и здоровья ситуации, психологическая помощь, насилие, риск

***Для цитирования**: Долгих С.А. Результаты исследования по выявлению причин вовлечения школьников в опасные для жизни и здоровья ситуации // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 41 – 47.*

Поступила в редакцию: 1 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 2 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Results of a study to identify the reasons for schoolchildren's involvement in life-threatening and health-threatening situations

[1] Dolgikh S.A.,
[1] Volgograd State University

Abstract: at all times and at different ages, schoolchildren found themselves in situations associated with a risk to life and health. Is there something common in all these cases? What is in each situation or in a specific person that draws him into danger and is there such a thing at all. It is noted that despite modern technologies for tracking the location of children, the availability of a large number of gadgets that help in certain dangerous situations, great work by various services, teachers - psychologists, the availability of hotlines for supporting the population and providing emergency psychological assistance, a more conscious attitude of parents towards children, children still continue to find themselves in life-threatening and psychologically dangerous situations. The article presents the

results of a study of the reasons why schoolchildren, regardless of gender, age, social status, find themselves in situations that are dangerous to life and health. The study was conducted in 2023-2024. A total of 106 people were surveyed. Based on the survey results, conclusions were made about the common features of schoolchildren or the similarity of events, according to which schoolchildren, regardless of the dangerous situation itself, be it involvement in various groups, attacks by street animals, involvement in bullying, etc., become victims of certain negative events. Solutions to this problem are proposed.

Keywords: negative experience, life-threatening and health-threatening situations, psychological assistance, violence, risk

For citation: *Dolgikh S.A. Results of a study to identify the reasons for schoolchildren's involvement in life-threatening and health-threatening situations. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 41 – 47.*

The article was submitted: December 1, 2024; Approved after reviewing: February 2, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Актуальность проблемы заключается в том, что во все времена на разных этапах развития общества. При разных условиях жизнедеятельности школьников, разной степени информированности, учащиеся все равно продолжают попадать в различные опасные для жизни и здоровья ситуации. Что провоцирует это? Есть ли некие общие черты характера этих школьников или же некие социально – бытовые условия, которые провоцируют проявление опасностей в жизни определенных детей. В рамках данной работы под опасными для жизни и здоровья ситуациями автор статьи понимает любые негативные проявления со стороны среды в адрес школьника, которые так или иначе в любой степени могут навредить физическому или психологическому состоянию школьника от 6 до 17 лет.

Рассмотрим классификацию, предложенную автором статьи, таких опасных ситуаций:

1. Все негативные внешние проявления среды:

- буллинг и кибербуллинг
- вовлечение в рискованную деятельность
- насильственные действия сексуального характера
- насилие (физическое и психологическое)
- негативный опыт взаимодействия с домашними или уличными животными

2. Все негативные проявления со стороны самого школьника, то есть действия, направленные на себя осознанно или не осознанно.

- вовлечение в суицидальные группы, попытки суицида
- аутоагрессия в различной степени проявления
- способность терять ориентацию в пространстве (потерялся, заблудился)
- формы зависимого поведения (употребление нарко, алко и психотропных веществ)
- набор или потеря веса (ожирение, анорексия)

Несмотря на беседы с детьми, на современные технологии отслеживания местоположения детей, наличие большого количества гаджетов, помогающих в определенных опасных ситуациях, большую работу со стороны различных служб, педагогов – психологов, наличия горячих линий поддержки населения и оказание экстренной психологической помощи, более осознанное отношение родителей к детям, дети все равно продолжают попадать в опасные для жизни и психологического здоровья ситуации. Представим некоторые статистические данные по нескольким направлениям из классификации.

По официальной статистике, каждый год от 13,5 до 14,2 тысячи человек становятся потерпевшими от сексуализированного насилия. Из них 90% – женщины, от 75% до 90% – несовершеннолетние. Исследование показало, что чаще остальных (50% случаев) сексуализированные преступления в отношении несовершеннолетних девушек и девочек совершают знакомые им взрослые мужчины и старшие родственники. Насилие происходит в доме самой жертвы и у агрессора. Довольно высокий процент случаев насилия на улице (23%, из них 17% – днем) и в подъезде (10%). Риск стать жертвой сексуализированного насилия резко возрастает с 4 до 6 лет и достигает пика с 7 до 12 лет, до 15 лет держится на достаточно высоком уровне.

Исходя из статистических данных можно увидеть, что несмотря на все меры, предпринимаемые окружающими, девочки продолжают становиться жертвами насилия, при этом основная часть попадает в небезопасную ситуацию через свое ближнее окружение.

Число попыток суицида среди несовершеннолетних за последние три года увеличилось почти на 13%, с 3253 до 3675 случаев, а число повторных попыток на 92,5% (с 188 до 362 случаев). Об этом сообщается в докладе уполномоченного по правам ребенка Марии Львовой-Беловой за 2021 г.

Несмотря на все предпринимаемые попытки образовательных учреждений, родителей, дети продолжают пытаться покончить жизнь самоубийством, с каждым годом число таких попыток становится больше.

В связи с этим возникает необходимость поиска решения данной проблемы.

Материалы и методы исследований

Анализ отечественных научных работ показал, что данная тема освещена в рамках анализа самих определенных проблем. Проводится анализ причин самих явлений, анализ причин, по которым несовершеннолетние вовлекаются или становятся жертвами той или иной ситуации, предлагаются решения данных проблем, но все в рамках отдельных тем. Отдельно изучаются причины вовлечения подростков в рискованную деятельность, отдельно изучается вовлечение ребенка в травлю, причины, по которым дети пропадают, причины, по которым учащиеся становятся жертвами насильственных действий со стороны других лиц и так далее. Отсутствуют работы, которые могли бы подойти к проблеме комплексно. Нет ответа на вопрос: имеется ли что – то общее во всех этих случаях? Есть ли некое явление, которое помогает несовершеннолетнему стать жертвой или участником данного события. В связи с этим необходимо изучить несколько работ по разным темам классификации и найти общие причины, которые могли бы объединить все эти случаи.

Результаты и обсуждения

Проведен анализ некоторых работ, посвященных темам, которые в той или иной мере касаются вопросов физической и психологической безопасности несовершеннолетних.

Согласно новому исследованию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), опубликованному сегодня в журнале The Lancet Child & Adolescent Health, до достижения 20-летнего возраста почти четверть (24%) девочек подросткового возраста, живущих половой жизнью, то есть около 19 миллионов, сталкиваются с физическим и/или сексуальным насилием со стороны интимного партнера. За прошлый год такое насилие испытала на себе почти каждая шестая девочка подросткового возраста (16%). Исследование показывает, что насилие со стороны интимного партнера в отношении девочек-подростков наиболее распространено в странах и регионах с низким уровнем дохода, в странах с низким уровнем посещения средних школ девочками, а также там, где у девочек права собственности и наследования ограничены по сравнению с лицами мужского пола [13].

В качестве причин высокого уровня насилия указывается низкий уровень дохода граждан, а также низкий уровень посещения школ, то есть отсутствие информированности девочек в целом.

В своей работе «Профилактика рискованного поведения обучающихся. Опасные увлечения подростков: как реагировать и что делать». Причинами, по которым несовершеннолетние становятся вовлеченными в рискованную деятельность автор называет снижение качества уровня жизни, обострение социально-бытовых проблем [10].

Факторами, обуславливающими склонность к суицидальному поведению, авторы работы «Факторы суицидального поведения: теоретический аспект проблемы» называют социально-экономические причины и образ жизни несовершеннолетнего, то есть низкий уровень жизни, проблемы бытового характера, сложности в отношениях [3].

С.М. Мальцева, Е. С. Балашова, Е.М. Муравлева, О.С. Гавлин социальными причинами подросткового алкоголизма называют снижение уровня качества жизни, обострение социально экономических проблем [4].

В вышеуказанных работах основные причины сводятся к низкому качеству жизни, плохой информированности несовершеннолетних, бытовым проблемам.

К.Ю. Ерицян, В.А. Одинокова, М.М Русакова в своей работе «Ситуационные факторы совершения сексуального насилия над детьми» говорят о том, что отсутствие родительского мониторинга и надежного защитника повышает вероятность для ребенка стать жертвой сексуального насилия [2]. Одна из функций родительского мониторинга является функция информировать детей о взаимоотношениях с окружающими, давать со своей стороны близкое, теплое, живое общение. Такой же функцией наделяется защитник – помогать, оберегать в случае опасности, а также всячески предотвратить появление какой-либо опасности. Это возможно сделать посредством информированности, общения.

Еще одной опасностью современного общества является интернет-зависимость. Отсутствие близости с родителями и высокий уровень тревожности – такие причины зависимого от интернета поведения называет С. Бузук в своей работе «Опасности, которые мы выбираем: Интернет: чтобы благо не во зло» [1].

Следует отметить, что убегание в виртуальный мир может происходить от дефицита живого общения, в этом случае несовершеннолетний пытается восполнить этот дефицит за счет социальных сетей. Отсутствие живого источника информирования с подвигает учащихся искать ответы на свои вопросы на просторах интернета, где, к сожале-

нию, невозможно отследить качество информации.

По мнению Москаленко О.Л. значимыми факторами риска возникновения интернет-зависимости у подростков являются: высокая возбудимость (раздражительность, нервозность); снижение самоконтроля (снижение проявления собственных эмоций и побуждений к деятельности); эмоциональная неустойчивость (перепады настроения, импульсивность, непоследовательность действий); тревожно-депрессивные состояния; склонность к интроверсии по комплексу свойств личности; недостаточная развитость эмоционального (социального) интеллекта (восприятие, использование, понимание и управление эмоциями), затруднения в учебном процессе [9].

Разные авторы называют разные причины в своих трудах, но анализируя их, все-таки можно выделить несколько общих черт.

1) Отсутствие регулярной информированности о том, что делать, если ребенок столкнется с определенной трудностью в будущем.

2) Отсутствие эмоционального контакта с родителями.

Безусловно, отношения в семье имеют особое значение в предотвращении ситуаций, опасных для физического или психологического здоровья школьников. О том, как семьи с разными стилями воспитания влияют на ребенка, говорится в работе «Роль семьи в эмоционально-личностном развитии подростков». Тип семейного воспитания существенно влияет на формирование личности ребёнка, влияет на формирование особенностей эмоциональной сферы, характера, поведения и отношения к окружающему миру. Нарушение в воспитательном процессе способствуют неблагоприятному становлению личности, возникновению проблем во взаимоотношениях со сверстниками, развитием акцентуации характера.

Исходя из еще одной общей причины – отсутствия информированности – следует необходимость повышения уровня знаний о безопасном поведении посредством активной информированности школьников [5].

Е.А. Макарова, Е.Л. Макарова, Е.А. Махрина пишут о необходимости школьного персонала реагировать на любые проявления буллинга и киберрбуллинга, активно взаимодействовать с родителями участников травли в данном вопросе, что подтверждает идею живого информирования как самих учащихся, так и их родителей [6].

Объединяя первую и вторую причину, можно говорить о дефиците живого общения. Так как в век высоких технологий информации как раз огромное множество. Рекламные щиты, билборды, стенды, объявления по радио и телевидению, информация в многочисленных чатах и социальных сетях. Но все это лишено живого субъекта общения. Нет живого лица, от которого исходит информация.

Для того, чтобы понять, есть ли некие общие причины, по которым несовершеннолетние оказываются вовлеченными в различные опасные для жизни, физического и психологического здоровья ситуации, было проведено эмпирическое исследование. Исследование проводилось в 2023- 2024 гг. Всего было охвачено исследованием 106 человек.

Общая выборка состояла из следующих групп:

- учащиеся старших классов общеобразовательной школы
- учителя общеобразовательных школ
- практикующие психологи
- родители учащихся общеобразовательных школ

В задачи эмпирического исследования входило:

1. Выяснить, в какие опасные для жизни, здоровья и психологического комфорта ситуации чаще всего попадают школьники.

2. Понять причины, которые объединяли все опасные случаи – есть ли общие причины, по которым ребенок оказывается в опасной для жизни, здоровья и психологического комфорта ситуации, независимо от того, что это за ситуация.

3.Выявить событие, которое помогло бы не попасть в опасную ситуацию для жизни, здоровья и психологического комфорта ситуацию.

В качестве независимых переменных в данном эмпирическом

исследовании рассматриваются:

1) опасные для жизни, здоровья и психологического комфорта ситуации.

2) возраст (старшеклассники и взрослые).

Эмпирические данные были получены с применением следующих

методик: социологический опрос методом анкетирования.

Ход исследования:

В опросе участвовало 106 человек в возрасте от 14 до 50 лет.

Анкета

1) Попадали ли вы в опасную ситуацию для жизни, здоровья и психического состояния в возрасте до 18 лет

1) Да

2) Нет

2) А) С чем связана эта ситуация?

Б) Если не попадали, с чем, по вашему мнению, это связано

*А)*1) Насилие//негативные действия сексуального характера// наблюдение сцен сексуализированного характера (например, мужчина рядом мастурбировал)

2) Потерялся/заблудился

3) Животные

4) Интернет// мобильная связь

5) Зависимости (алко/нарко и др)

Б) 1) Слабый интерес к окружающему миру

2) Умение адекватно оценить обстановку и вовремя предпринять меры

3) Не понимаю почему

4) Свой вариант

3) *Что бы помогло не попасть в такую ситуацию?*

1) Информация о том, как нужно вести себя в подобных ситуациях

2) Умение говорить "нет"

3) Свой вариант

4) Как вы считаете, что стало причиной, по которой вы оказались в данной ситуации?

1) Отсутствие информации о том, что это может привести к негативным последствиям

2) Неумение говорить "нет"

3) Неадекватная (неправильная) оценка ситуации и своих сил

4) Доверие к окружающим

5) Интерес

6) Скука

7) Незнание, к кому обратиться за помощью

8) Рассеянность

9) Свой вариант

Ход исследования.

Было предложено ответить на 4 вопроса, вариантов ответов могло быть любое количество, так же имелись варианты для самостоятельного ответа. То есть один респондент мог указывать одновременно несколько причин и событий.

Из 106 опрошенных 17 никогда не оказывались ни в каких опасных ситуациях. Самой распространенной причиной, почему они не оказывались в таких ситуациях стала способность оценить обстановку и вовремя отреагировать. Так ответили 9 человек из 17. Остальные 8 указывали иные причины или не понимали, почему им удавалось избежать опасностей.

Самой распространённой опасностью стало насилие (физическое действие, негативные действия сексуального характера, наблюдение сцен сексуализированного характера, например, мастурбация, направленная на субъект опроса) – данный вариант выбрало 46 человек.

На втором месте оказались ситуации нападения бездомных и домашних животных, данный вариант выбрало 24 человека.

На третье место по популярности ответов попала зависимость от алкоголя, сигарет, наркотических и психотропных веществ. Этот вариант выбрали 23 человек.

Дополнительно были указаны такие опасные для жизни ситуации как буллинг, ситуации природного характера, связанные со знанием ОБЖ. Эти причины выбрали 14 человек.

На вопрос, что помогло бы не попасть в такую ситуацию, самым популярным ответом стал: информация о том, как нужно вести себя в подобных ситуациях. Так ответили 53 человек.

На втором месте оказался вариант – умение говорить «нет». Этот вариант выбрало 31 человек.

На третьем месте оказался вариант «страх» - то есть человек оказался в опасной ситуации по причине отсутствия страха, не «чувствования» опасности возникшей ситуации. Так ответили 15 человек.

8 человек указали такую причину, как невнимательность и рассеянность в повседневной жизни.

На вопрос, что стало причиной, по которой человек оказался в ситуации, опасной для жизни, здоровья и психологического комфорта, самым популярным ответом стал ответ: «доверие к окружающим», что выражалось в том, что школьник (так как возраст на момент происходящих событий до 18 лет) слишком доверял окружающему миру, неважно, в какой именно ситуации он оказался. Уход со взрослыми, согласие выполнять определенные действия, которые называл взрослый, ожидание помощи и поддержки от окружающих, надежда на отсутствие безразличия со стороны взрослых и детей. Данный ответ выбрало 78 человек.

На втором месте по популярности ответ про отсутствие информации о том, что это может привести к негативным последствиям. Так ответило 49 человек.

На третьем месте вариант с неумением говорит «нет» – так ответило 26 человек. При этом так же данный вариант не зависел от ситуации. И в случае с насильственными действиями сексуального характера, и в случае с употреблением психотропных веществ и в иных опасных для жизни, здоровья и психологического комфорта ситуациях.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что вне зависимости от внешних негативных обстоятельств, возраста, пола, социально-бытовых условий жизни ребенка, факторами, влияющими на то, что несовершеннолетний оказывался вовлеченным в данные ситуации, стала неспособность отстаивать свои границы, неумение говорить нет. Отсутствие информации о том, как адекватно реагировать на различные ситуации

негативного характера. Отсюда вытекает следующее: неспособность адекватно оценить ситуацию, отсутствие знания о том, как вести себя в конкретно возникшей ситуации, неспособность оказать сопротивление в силу психологической скованности приводит к тому, что ребенок в возрасте от 7 до 17 лет оказывается в опасной для жизни, физического и психологического здоровья ситуации. То есть фокус внимания ребенка во время, предшествующее негативному событию, а также во время данного события, находится на окружении и окружающем мире, то есть несовершеннолетний как бы ожидает помощи и поддержки из вне, а это автоматически притупляет собственные ресурсы, из-за чего может быть потеряно ценное время. Отсюда вытекает необходимость сменить фокус внимания ребенка с ожидания помощи от окружающих на свой собственный ресурс. Как только фокус внимания меняется из внешнего на внутренний на помощь приходит та информация, которая была в памяти ребенка. Данное свойство памяти, вспоминать необходимую, жизненно важную информацию под конкретный стрессовый случай описала в своей книге «Как работает память» Лайза Дженова. Острая стрессовая реакция обостряет внимание, адреналин и кортизол не только мобилизуют тело и мозг для немедленных действий, но также усиливают выработку в миндалине нейротрансмиттера под названием норадреналин. В ответ миндалина посылает сигнал гиппокампу, который расшифровывается ка сигнал к срочному поиску необходимый для решения конкретной задачи информации – воспоминания. Кортизол также непосредственно воздействует на рецепторы в гиппокампе, усиливая консолидацию памяти [8].

Результаты данного исследования могут быть полезны при составлении программы факультативных занятий для школьников по формированию навыков психологически безопасного поведения.

Выводы

Основываясь на данной информации, внеурочные занятия будут организованы следующим образом: любое занятие по формированию навыков безопасного поведения, независимо от темы, должно нести в себе теоретическую информацию о том, что за событие происходит и к каким последствиям данное событие может привести. Для большинства тем необходимо добавить упражнения, которые могут помочь научить говорить «нет» или стоп – слово. Самое важное в таких занятиях научить детей правильно взаимодействовать с окружающим миром, необходимо развить четкие представления у школьников, к каким окружающим и когда можно обратиться за помощью, а также как правильно это сделать. Как действовать в каждой отдельной ситуации, если нет возможности положиться н окружающих в данный момент по любым причинам. Необходимо научить понимать школьника, в каких ситуациях стоит полагаться на окружающих, а в каких нет. В каждое занятие важно включить комплекс упражнений, которые помогают активировать работу мозга в стрессовой ситуации, помогают менять фокус внимания с внешнего на внутренний.

Факультативные занятия и та информация, которая включена в занятия, должна быть преподнесена с помощью активной информированности. Под активной информированностью автор статьи подразумевает непосредственно живое общение, то есть не только стенды в школах, бегущая строка в телевидении, а именно разговоры с детьми. Для наибольшего охвата школьников следует внедрить информацию через проведения факультативных занятий или при помощи нелинейного расписания.

Нелинейная модель школьного расписания подразумевает организацию работы образовательного учреждения в режиме, позволяющем объединить то, что традиционно определяется как учебная и внеучебная сферы деятельности ребенка, сформировать образовательное пространство учреждения, способствующее реализации индивидуальных образовательных потребностей обучающихся, объединить в единый функциональный комплекс образовательные, воспитательные и оздоровительные процессы.

Список источников

1. Бузук С. Опасности, которые мы выбираем: Интернет: чтобы благо не во зло // Основы безопасности жизнедеятельности. 2012. № 9. С. 34 – 36.

2. Ерицян К.Ю. Ситуационные факторы совершения сексуального насилия над детьми // Психология и право. 2023. Том 13. № 3. С. 44 – 55.

3. Кузина И.Г. Факторы суицидального поведения: теоретический аспект проблемы // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2015. С. 88 – 94.

4. Мальцева С.М. Социальные причины подросткового алкоголизма // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т. 12. № 4. С. 116 – 118.

5. Бекова М.Р. Роль семьи в эмоционально-личностном развитии подростков // МНКО. 2022. № 6 (97). С. 323 – 326.

6. Макарова Е.А. Психологические особенности кибербуллинга как формы интернет-преступления // Российский психологический журнал. 2016. № 3. С. 293 – 311.

7. Обедина А.Е. Нелинейное расписание как один из вариантов организации интеграции основного и дополнительного образования // Международный педагогический портал. 2016. URL: https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/nelineynoe-raspisanie-kak-odin-iz-var-2/ (дата обращения: 13.11.2024)

8. Дженова Л. Как работает память. Наука помнить и искусство забывать. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», КоЛибри. 2022. 272 с.

9. Москаленко О.Л. Интернет-зависимость: факторы риска и индивидуально психологические особенности подростков // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2023. № 15 (5). С. 389 – 412.

10. Всемирная организация здравоохранения. 2024. URL: https:// https://www.who.int/ru/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence (дата обращения: 12.11.2024)

References

1. Buzuk S. The dangers we choose: the Internet: so that good does not turn into evil. Fundamentals of life safety. 2012. No. 9. P. 34 – 36.

2. Eritsyan K. Yu. Situational factors in the commission of sexual violence against children. Psychology and Law. 2023. Vol. 13. No. 3. P. 44 – 55.

3. Kuzina I. G. Factors of suicidal behavior: theoretical aspect of the problem Bulletin of the Buryat State University. Philosophy. 2015. P. 88 – 94.

4. Maltseva S.M. Social causes of teenage alcoholism. Baltic Humanitarian Journal. 2020. Vol. 12. No. 4. P. 116 – 118.

5. Bekova M.R. The role of the family in the emotional and personal development of adolescents. MNKO., 2022. No. 6 (97). P. 323 – 326.

6. Makarova E.A. Psychological features of cyberbullying as a form of Internet crime. Russian Psychological Journal. 2016. No. 3. P. 293 – 311.

7. Obedina A.E. Non-linear schedule as one of the options for organizing the integration of basic and additional education. International pedagogical portal. 2016. URL: https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/nelineynoe-raspisanie-kak-odin-iz-var-2/ (date of access: 11.13.2024)

8. Jenova L. How memory works. The science of remembering and the art of forgetting. LLC "Publishing Group" Azbuka-Atticus ", KoLibri. 2022. 272 p.

9. Moskalenko O.L. Internet addiction: risk factors and individual psychological characteristics of adolescents. Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2023. No. 15 (5). P. 389 – 412.

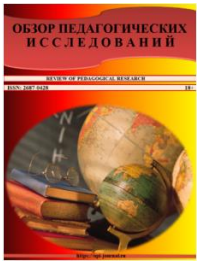
10. World Health Organization. 2024. URL: https:// https://www.who.int/ru/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence (date of access: 12.11.2024)

Информация об авторе

Долгих С.А., аспирант, Волгоградский государственный университет, lana.dolgikh.89@mail.ru

© Долгих С.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)
УДК 159.9



Психическое здоровье иностранных студентов вуза: обзор зарубежных исследований

[1] Николаев Е.Л., [1] Лазарева Е.Ю., [1] Захарова А.Н., [1] Литвинова Е.М.,
[1] Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

Аннотация: в статье представлен обзор зарубежных публикаций по проблеме психического здоровья студентов вуза. Исследователи отмечают высокую распространенность психических нарушений у студентов во время обучения в вузе. Наибольшим рискам психических нарушений подвергаются студенты, обучающиеся за рубежом в иной социокультурной среде. Большинство публикаций включает исследование психического здоровья иностранных студентов как фактора, обуславливающего психическую адаптацию и академическую успешность. Выделяются предрасполагающие факторы развития психических расстройств, нарушения здорового поведения, источников стресса и способности к саморегуляции, аккультурации и успешности коммуникации у иностранных студентов. Меньше представлены публикации, объясняющие низкие показатели психического здоровья у иностранных студентов как результат влияния культурных различий и субъективных оценок в отношении психического здоровья, а также содержащие рекомендации по культурно-чувствительной оценке психического здоровья иностранных студентов.

Таким образом, в современной зарубежной литературе отмечена распространенность психических расстройств у студентов вузов. При этом иностранные студенты по всему миру сталкиваются с множеством факторов риска нарушений здорового поведения и специфическими проблемами адаптации в социокультурной среде, которые могут затруднять психологическую адаптацию и ухудшать психическое здоровье.

Ключевые слова: психическое здоровье, студенты, иностранные студенты, психологическая адаптация, аккультурация, коммуникация, факторы риска

***Для цитирования**: Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю., Захарова А.Н., Литвинова Е.М. Психическое здоровье иностранных студентов вуза: обзор зарубежных исследований // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 48 – 54.*

Поступила в редакцию: 2 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 3 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Mental health of international university students: an overview of foreign research

[1] Nikolaev E.L.,[1] Lazareva E.Yu., [1] Zakharova A.N., [1] Litvinova E.M.,
[1] I.N. Ulyanov Chuvash State University

Abstract: the article presents an overview of foreign publications on the problem of mental health of university students. Researchers note the high prevalence of mental disorders among students during their studies at the university. Students studying abroad in a different socio-cultural environment are exposed to the greatest risks of mental disorders. Most publications include a study of the mental health of foreign students as a factor determining mental adaptation and academic success. Predisposing factors for the development of mental disorders, violations of healthy behavior, sources of stress and the ability to self-regulate, acculturation and communication success in foreign students are identified. Fewer publications explain the low rates of mental health among foreign students as

a result of the influence of cultural differences and subjective assessments of mental health, as well as containing recommendations for a culturally sensitive assessment of the mental health of foreign students.

Thus, the modern foreign literature notes the prevalence of mental disorders among university students. At the same time, international students around the world face multiple risk factors for unhealthy behavior and specific problems of adaptation in the socio-cultural environment, which can complicate psychological adaptation and worsen mental health.

Keywords: mental health, students, international students, psychological adaptation, acculturation, communication, risk factors

For citation: *Nikolaev E.L., Lazareva E.Yu., Zakharova A.N., Litvinova E.M. Mental health of international university students: an overview of foreign research. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 48 – 54.*

The article was submitted: December 2, 2024; Approved after reviewing: February 3, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Изучение вопросов состояния психического здоровья молодёжи является важной научно-исследовательской задачей современной медицины и психологии с учетом наличия в современном обществе множества психосоциальных рисков для здоровья личности и ее благополучия. Студенчество является одной из уязвимых групп категорий населения в силу своего возраста, недостаточности жизненного опыта, высоких нагрузок, связанных с процессом самого обучения, нередко дополняемого необходимостью параллельной работы. Исследователи отмечают высокую распространенность психических расстройств среди студентов вузов и их связь с психологическим благополучием. Так, проблемы с психическим здоровьем оказывают более сильное влияние на нарушения академической успеваемости, чем проблемы с физическим здоровьем среди студентов университетов [25]. В проведенных в Бразилии исследованиях студентов-медиков выявлены равные или более высокие показатели тревожности, депрессии, употребления алкоголя и других наркотиков, а также выгорания. Уровни психологического стресса и выгорания также чрезвычайно высоки. У женщин выявляется высокий уровень психологического стресса, а студенты мужского пола чаще страдают психическими расстройствами [6]. Другое исследование показывает, что каждый пятый студент Университета Харгейсы Сомалиленда страдает психическим расстройством, с которым в большей степени связаны: женский пол, более низкий ежемесячный доход, отсутствие близких друзей и удовлетворительных отношений [10].

Исследование в США показывает, что уровень грамотности в области психического здоровья у мужчин студенческого возраста низок, что может приводить к нарушению психического благополучия [20]. Треть испанских студентов университетов сообщают об имеющемся у них нарушении психического здоровья и здорового поведения, а необходимое лечение получает лишь один из восьми участников исследования [5].

Исследователями выделяются предрасполагающие факторы психических расстройств у студентов, которые включают социальные, психологические, биологические, связанные с образом жизни, и академические факторы [16]. В связи с чем, наибольшие риски нарушения психического здоровья могут испытывать студенты, обучающиеся в другой стране вдали от дома. Обучение за границей, сложность и неопределенность университетских проблем, таких как учебная нагрузка, финансы, экзамены, экономическая нестабильность семьи, безработица, социальная незащищенность, могут провоцировать эмоциональные проблемы и проблемы с психическим здоровьем, а учебный стресс угрожает психологическому благополучию студентов [18].

Уровень психоэмоциональных нагрузок, испытуемых студентами, обучающимися за пределами родной страны, значительно превосходит привычные нагрузки у студентов, обучающихся в отечественных вузах. Иностранные студенты, в свою очередь, более уязвимы к стрессовым воздействиям, а потому их психическое здоровье подвергается более высоким рискам, что и стало предметом данного исследования.

Материалы и методы исследований

Для изучения особенностей нарушения психического здоровья у иностранных студентов, обучающихся в различных странах мира, проведён анализ современной зарубежной научной литературы, опубликованный на английском языке в период 2017-2024 годов и представленный в международной научной базе PubMed.

В данном обзоре приведены данные о состоянии психического здоровья иностранных студентов, полученные из более чем двух десятков различных источников, которые, на взгляд авторов отражают актуальную для различных обществ и культур ситуацию.

Результаты и обсуждения

Исследования, проведенные в вузах Австралии, где учатся тысячи иностранных студентов подтверждают более высокую частоту возникновения проблем с психическим здоровьем среди студентов высших учебных заведений по сравнению с населением в целом и более высокий уровень тревожности среди иностранных студентов [8]. Иностранные студенты, обучающиеся в Кита, сталкиваются с необычной для себя социальной средой и культурными обычаями, что приводит к повышению тревожности и возникновению депрессивных состояний, которые влияют на качество их жизни и учебы [17]. Исследование распространенности психических расстройств у китайских студентов обучающихся в университетах США показало, что большинство студентов испытывали симптомы тревоги и депрессии. Результаты свидетельствуют о том, что психическое здоровье является важной проблемой у китайских студентов и взаимосвязано с другими психосоциальными факторами [15]. Исследование иностранных студентов, обучающихся сестринской специальности показало, что по сравнению с национальной нормой получены более высокие баллы по факторам SCL-90 соматизации, навязчивых идей, тревоги, страха и психотических заболеваний. Это отрицательно коррелирует со стрессом, активным стилем совладания, дружеской поддержкой и в то же время положительно коррелирует с пассивным стилем преодоления трудностей и поддержкой семьи [3].

Концепции психического здоровья включают субъективное благополучие, воспринимаемую самоэффективность, автономию, компетентность, межпоколенческую зависимость и самоактуализацию интеллектуального и эмоционального потенциала. В исследованиях выявлены значимые различия в уровне стресса и психического здоровья у индийских и иностранных аспирантов. Эти результаты интерпретируются авторами как влияние культурных различий и субъективных оценок в определении психического здоровья [1]. Разработанные рекомендации по культурно-чувствительной оценке психического здоровья иностранных студентов, учитывающие уникальное происхождение и опыт иностранных студентов могут помочь преподавателям, консультантам и сотрудникам по студенческим вопросам более точно и эффективно оценивать психическое здоровье иностранных студентов [12].

Результаты количественного наукометрического обзора исследований иностранных студентов показывают, что наиболее часто в зарубежных источниках представлены публикации, исследующие межкультурную адаптацию, проблемы психического здоровья, овладение вторым языком, межкультурное развитие и студенческую миграцию, в то время как социальная интеграция, возможность трудоустройства выпускников и удовлетворенность студентов стали новыми тенденциями в данных исследованиях [11]. Большинство обзоров включают исследования источников стресса, индивидуальных различий нарушения психического здоровья, включающих выраженность стресса, депрессию и психологическое благополучие у иностранных студентов [4]. Исследование, проведенное в университетах провинции Синд в Пакистане, выявило проблемы, которые влияют на самоэффективность иностранных студентов. К данным проблемам исследователи отнесли культурные, языковые, инфраструктурные и продовольственные проблемы [21]. В другом исследовании авторы к наиболее распространенным проблемам иностранных студентов относят: языковые проблемы, нахождение вдали от семьи, финансовые проблемы. Установлено, что больше половины студентов имеют депрессию от легкой до тяжелой степени, а также сталкиваются с негативным отношением из-за того, что они иностранцы [9]. В исследовании расово-этнической микроагрессии среди студентов США показано, что она напрямую связана с повышенным психологическим стрессом, а стратегии преодоления опосредуют данную связь, обуславливая меньший психологический стресс [22].

В зарубежных публикациях рассматриваются проблемы влияния пандемии коронавируса на психическое здоровье иностранных студентов и аспирантов, которые не смогли поступить в китайские университеты или были отчислены из них. Уровень тревожности и социальной тревожности у студентов, которые не смогли возобновить учебу в вузе достаточно высок, на фоне тревоги и депрессии, связанной с пандемией [2].

Изучение проблем, связанных с обучением, уровня психологического стресса и отношения к психическому здоровью у иностранных студентов показало, что иностранные студенты имеют более низкую грамотность в отношении психического здоровья и поиска помощи при суицидальных мыслях [7]. Исследование намерений обращения за помощью при проблемах с психическим здоровьем китайских студентов, обучающихся в США, показало, что студенты предпочитают обращаться за помощью к близкому партнеру, родителям, другу. Высокое стремление получить помощь связано с высоким уровнем самоэффективности, социальной поддержки, студенческим стажем и низким уровнем стигмы [14].

Связь между здоровым поведением и качеством сна продемонстрирована во многих исследованиях. Известно, что качество сна оказывает сильное влияние на качество жизни и управление психосоматическими симптомами. Иностранные студенты, обучающиеся в Венгрии, испытывают проблемы адаптации и связанные с ними нарушения сна. Продолжительность сна у иностранных студентов меньше, чем требуется биологически [19]. Соблюдение привычек здорового питания у студентов отклоняется в сторону нездорового питания, что больше выражено у студентов, живущих вдали от дома [25].

Изучение различных механизмов преодоления трудностей, используемых иностранными студентами, обучающимися в городе Багио, показало, что основными источниками стресса для студентов являются темы общения, изучения языка, тоски по дому и дискриминации. Стресс в значительной степени зависит от культуры принимающей страны, людей, модели общения и образа жизни, а также от внутренних факторов и проблем собственной культуры. Большинство иностранных студентов для преодоления трудностей используют социальную деятельность и взаимодействие внутри страны или с другими иностранными студентами. Неадаптивные механизмы преодоления трудностей рассматриваются как временное облегчение испытываемых стрессов [13].

В результате исследования процесса аккультурации иностранных студентов, проживающих в Нидерландах, обнаружено прямое и косвенное влияние условий аккультурации на адаптацию. Условия аккультурации включают воспринимаемую культурную дистанцию, инициативу личностного роста, владение английским и другими языками, а также продолжительность проживания. Психологическая адаптация рассматривается авторами как результат аккультурации, включающий аккультурационный стресс, удовлетворенность жизнью и психическое здоровье [24]. Исследования стратегий обучения иностранных студентов с использованием межкультурной коммуникации выявляет проблемы, возникшие в связи с внедрением культурных и фоновых знаний в образовательный процесс. По полученным результатам сделан вывод, что успешность коммуникации определяется ее различными вербальными характеристиками [23].

Выводы

Таким образом, проведённый анализ показал, что зарубежные авторы отмечают широкую представленность психических расстройств среди студентов вузов. Чаще других выявляются нарушения тревожно-депрессивного спектра, нарушения, связанные со стрессом, нарушения сна. Также среди иностранных студентов отмечены определенные суицидальные тенденции. Все это не может не стать предметом озабоченности тех, кто имеет отношение в обучению в вузе и сопровождению иностранных студентов. Важную роль здесь может играть и эффективное внедрение адаптационных программ для вновь прибывших из-за рубежа студентов, а также система действенного мониторинга благополучия и удовлетворённости студентов. Несомненно, необходимы новые комплексные исследования состояния психического здоровья иностранных студентов и его рисков с учетом культурного происхождения студентов, их будущей профессии, пола, возраста, других релевантных биологических и социокультурных факторов.

Список источников

1. Ara M.R. Assessment of mental health and level of stress among foreign and Indian students // Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. 2017. № 7 (12). P. 54 – 59. DOI: 10.5958/2249-7137.2017.00111.2

2. Abbas S., Tan Q., Safdar,A., Teng L. The impact of covid-19 on the mental health of foreign students stranded from Chinese universities // Quality in Sport. 2022. № 8 (2). P. 17 – 32. DOI: 10.12775/QS.2022.08.02.002

3. Albright J.N., Hurd N.M. Marginalized identities, Trump-related distress, and the mental health of underrepresented college students // American journal of community psychology. 2020. № 65 (3-4). P. 381 – 396. DOI: https://doi.org/10.1002/ajcp.12407

4. Alharbi E., Smith A. A review of the literature on stress and wellbeing among international students in English-speaking countries // International Education Studies. 2018. № 11 (5). P. 22 – 44. DOI:10.5539/ies.v11n6p22

5. Ballester L., Alayo I., Vilagut G., Almenara J., Cebrià A. I., Echeburúa E., Jordi, A. Mental disorders in Spanish university students: Prevalence, age-of-onset, severe role impairment and mental health treatment // Journal of affective disorders. 2020. № 273. P. 604 – 613. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.050

6. Castaldelli-Maia J.M., Lewis T., Marques dos Santos N., Picon F., Kadhum M., Farrell S.M., Ventriglio A. Stressors, psychological distress, and mental health problems amongst Brazilian medical students // International Review of Psychiatry. 2019. № 31 (7-8). P. 603 – 607.

7. Clough B.A., Nazareth S.M., Day J.J., Casey L.M. A comparison of mental health literacy, attitudes, and help-seeking intentions among domestic and international tertiary students // In Migration and wellbeing. 2024. P. 138 – 150.

8. Forbes-Mewett H., Sawyer A. M. International students and mental health // Journal of International Students. 2019. № 6 (3). P. 661 – 677. DOI: https://doi.org/10.32674/jis.v6i3.348

9. Gamsizkan Z., Sungur M.A., Abdulal M., Elmarhum M., Rasuly A.J., Barzgarjalali E., Elseyhkuvedir M. Adaptation and psychological problems and suggestions for solution of foreign students studying at medical faculty // Annals of Medical Research. 2021. № 28 (11). P. 1973 – 1977. https://annalsmedres.org/index.php/aomr/article/view/3962

10. Hersi L., Tesfay K., Gesesew H., Krahl W., Ereg D., Tesfaye M. Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study // International journal of mental health systems. 2017. № 11 (39). P. 1 – 8. DOI: https://doi.org/10.1186/s13033-017-0146-2

11. Jing X., Ghosh R., Sun Z., Liu Q. Mapping global research related to international students: A scientometric review // Higher Education. 2020. № 80. P. 415 – 433. DOI: https://doi.org/10.1007/s10734-019-00489-y

12. Koo K., Nyunt G. Culturally sensitive assessment of mental health for international students // New Directions for Student Services. 2020. № 169. P. 43 – 52. DOI: https://doi.org/10.1002/ss.20343

13. Kosgey S.J., Mukaka V.E. Coping mechanisms of foreign students in Baguoi City: An ethnographic approach // Journal of Research and Method in Education. 2018. № 8 (6). P. 23 – 33. DOI: 10.9790/7388-0806032333

14. Lian Z., Wallace B.C. Prevalence of past-year mental disorders and its correlates among Chinese international students in US higher education // Journal of American college health. 2020. № 68 (2). P. 176 – 184. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1538147

15. Lian Z., Wallace B.C., Fullilove R.E. Mental health help-seeking intentions among Chinese international students in the US higher education system: The role of coping self-efficacy, social support, and stigma for seeking psychological help // Asian American Journal of Psychology. 2020. № 11 (3). P. 147. DOI: https://doi.org/10.1037/aap0000183

16. Limone P., Toto G. A. Factors that predispose undergraduates to mental issues: A cumulative literature review for future research perspectives // Frontiers in public health. 2022. № 10. P. 831349. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349

17. Liu J., Zhang M. Research on the guidance of college education to foreign students'psychological problems under the cross-cultural background // Psychiatria Danubina. 2022. № 34 (suppl 2). P. 558. https://hrcak.srce.hr/282287

18. Mahel T.A., Yu Y. Emotional self-regulation and psychological wellbeing of foreign students at adventist universityof the philippines and cavite state university // European Journal of Humanities and Educational Advancements. 2022. №3(4). P. 111 – 121.

19. Pusztai D., Rozmann N., Horváth É., Szunomár S., Fusz, K. Health behavior, sleep quality and subjective health status of foreign students in Hungary // Archives of psychiatric nursing. 2019. № 33 (5). P. 83 – 87. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.06.002

20. Rafal G., Gatto A., DeBate R. Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students //Journal of American college health. 2018. № 66 (4). P. 284 – 291. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780

21. Samiuddin Shaikh P. D. I. K. The Development of framework for enhancing intake of foreign students in universities of Sindh using Multivariate Analysis: A Paradigm of Physical and Mental stability of students // Remittances Review. 2024. № 9 (1).

22. Sanchez D., Adams W.N., Arango S.C., Flannigan A.E. Racial-ethnic microaggressions, coping strategies, and mental health in Asian American and Latinx American college students: A mediation model // Journal of counseling psychology. 2018. № 65 (2). P. 214. DOI: 10.1037/cou0000249

23. Sansyzbayeva S. K., Sagatova S. S. Cross-cultural educational strategy for training foreign students // Eurasian Journal of Philology: Science & Education. 2021. № 182 (2). DOI:10.26577/EJPh.2021.v182.i2.ph18

24. Taušová J., Bender M., Dimitrova R., van de Vijver F. The role of perceived cultural distance, personal growth initiative, language proficiencies, and tridimensional acculturation orientations for psychological adjustment among international students // International Journal of Intercultural Relations. 2019. № 69. P. 11 – 23. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.11.004

25. Wilks C.R., Auerbach R.P., Alonso J., Benjet C., Bruffaerts R., Cuijpers P., Kessler R.C. The importance of physical and mental health in explaining health-related academic role impairment among college students // Journal of psychiatric research. 2020. № 123. P. 54 – 61. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.009

References

1. Ara M.R. Assessment of mental health and level of stress among foreign and Indian students. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. 2017. No. 7 (12). P. 54 – 59. DOI: 10.5958/2249-7137.2017.00111.2

2. Abbas S., Tan Q., Safdar, A., Teng L. The impact of covid-19 on the mental health of foreign students stranded from Chinese universities. Quality in Sport. 2022. No. 8 (2). P. 17 – 32. DOI: 10.12775/QS.2022.08.02.002

3. Albright J.N., Hurd N.M. Marginalized identities, Trump-related distress, and the mental health of unrepresented college students. American journal of community psychology. 2020. No. 65 (3-4). P. 381 – 396. DOI: https://doi.org/10.1002/ajcp.12407

4. Alharbi E., Smith A. A review of the literature on stress and wellbeing among international students in English-speaking countries. International Education Studies. 2018. No. 11 (5). P. 22 – 44. DOI:10.5539/ies.v11n6p22

5. Ballester L., Alayo I., Vilagut G., Almenara J., Cebrià A.I., Echeburúa E., Jordi, A. Mental disorders in Spanish university students: Prevalence, age-of-onset, severe role impairment and mental health treatment. Journal of affective disorders. 2020. No. 273. P. 604 – 613. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.050

6. Castaldelli-Maia J.M., Lewis T., Marques dos Santos N., Picon F., Kadhum M., Farrell S.M., Ventriglio A. Stressors, psychological distress, and mental health problems among Brazilian medical students. International Review of Psychiatry. 2019. No. 31 (7-8). P. 603 – 607.

7. Clough B.A., Nazareth S.M., Day J.J., Casey L.M. A comparison of mental health literacy, attitudes, and help-seeking intentions among domestic and international tertiary students. In Migration and wellbeing. 2024. P. 138 – 150.

8. Forbes-Mewett H., Sawyer A. M. International students and mental health. Journal of International Students. 2019. No. 6 (3). P. 661 – 677. DOI: https://doi.org/10.32674/jis.v6i3.348

9. Gamsizkan Z., Sungur M.A., Abdulal M., Elmarhum M., Rasuly A.J., Barzgarjalali E., Elseyhkuvedir M. Adaptation and psychological problems and suggestions for solving foreign students studying at medical faculty. Annals of Medical Research. 2021. No. 28 (11). P. 1973 – 1977. https://annalsmedres.org/index.php/aomr/article/view/3962

10. Hersi L., Tesfay K., Gesesew H., Krahl W., Ereg D., Tesfaye M. Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study. International journal of mental health systems. 2017. No. 11 (39). P. 1 – 8. DOI: https://doi.org/10.1186/s13033-017-0146-2

11. Jing X., Ghosh R., Sun Z., Liu Q. Mapping global research related to international students: A scientometric review. Higher Education. 2020. No. 80. P. 415 – 433. DOI: https://doi.org/10.1007/s10734-019-00489-y

12. Koo K., Nyunt G. Culturally sensitive assessment of mental health for international students. New Directions for Student Services. 2020. No. 169. P. 43 – 52. DOI: https://doi.org/10.1002/ss.20343

13. Kosgey S.J., Mukaka V.E. Coping mechanisms of foreign students in Baguoi City: An ethnographic approach. Journal of Research and Method in Education. 2018. No. 8 (6). P. 23 – 33. DOI: 10.9790/7388-0806032333

14. Lian Z., Wallace B.C. Prevalence of past-year mental disorders and its correlates among Chinese international students in US higher education. Journal of American college health. 2020. No. 68 (2). P. 176 – 184. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1538147

15. Lian Z., Wallace B.C., Fullilove R.E. Mental health help-seeking intentions among Chinese international students in the US higher education system: The role of coping self-efficacy, social support, and stigma for seeking psychological help. Asian American Journal of Psychology. 2020. No. 11 (3). P. 147. DOI: https://doi.org/10.1037/aap0000183

16. Limone P., Toto G. A. Factors that predispose undergraduates to mental issues: A cumulative literature review for future research perspectives. Frontiers in public health. 2022. No. 10. P. 831349. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349

17. Liu J., Zhang M. Research on the guidance of college education to foreign students'psychological problems under the cross-cultural background. Psychiatria Danubina. 2022. No. 34 (suppl 2). P. 558. https://hrcak.srce.hr/282287

18. Mahel T.A., Yu Y. Emotional self-regulation and psychological wellbeing of foreign students at ad-ventist university of the Philippines and cavite state university. European Journal of Humanities and Educational Advancements. 2022. No. 3(4). P. 111 – 121.

19. Pusztai D., Rozmann N., Horváth É., Szunomár S., Fusz, K. Health behavior, sleep quality and sub-jective health status of foreign students in Hungary. Archives of psychiatric nursing. 2019. No. 33 (5). P. 83 – 87. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.06.002

20. Rafal G., Gatto A., DeBate R. Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students. Journal of American college health. 2018. No. 66 (4). P. 284 – 291. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780

21. Samiuddin Shaikh P. D. I. K. The Development of framework for increasing intake of foreign students in universities of Sindh using Multivariate Analysis: A Paradigm of Physical and Mental stability of students. Remittances Review. 2024. No. 9 (1).

22. Sanchez D., Adams W.N., Arango S.C., Flannigan A.E. Racial-ethnic microaggressions, coping strate-gies, and mental health in Asian American and Latinx American college students: A mediation model. Journal of counseling psychology. 2018. No. 65 (2). P. 214. DOI: 10.1037/cou0000249

23. Sansyzbayeva S. K., Sagatova S. S. Cross-cultural educational strategy for training foreign students. Eurasian Journal of Philology: Science & Education. 2021. No. 182 (2). DOI:10.26577/EJPh.2021.v182.i2.ph18

24. Taušová J., Bender M., Dimitrova R., van de Vijver F. The role of perceived cultural distance, per-sonal growth initiative, language proficiencies, and tridimensional acculturation orientations for psychological adjustment among international students. International Journal of Intercultural Relations. 2019. No. 69. P. 11 – 23. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.11.004

25. Wilks C.R., Auerbach R.P., Alonso J., Benjet C., Bruffaerts R., Cuijpers P., Kessler R.C. The importance of physical and mental health in explaining health-related academic role impairment among college students. Journal of psychiatric research. 2020. No. 123. P. 54 – 61. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.009

Информация об авторах

Николаев Е.Л., доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и клинической психологии, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

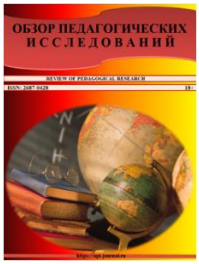
Лазарева Е.Ю., кандидат психологических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова r.e.35@mail.ru

Захарова А.Н., кандидат психологических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

Литвинова Е.М., кандидат философских наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

© Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю., Захарова А.Н., Литвинова Е.М., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)
УДК 316.6



Исследование взаимосвязи профессиональной идентичности и эмпатических способностей у студентов-психологов

[1, 2] Павленко А.Н.,
[1] аспирант, Московский институт психоанализа,
[2] директор, Институт групповой терапии «Интеграция», г. Москва

Аннотация: в статье рассматривается проблема взаимосвязи профессиональной идентичности и эмпатических способностей у студентов-психологов в процессе их профессионального становления. Анализируются различные аспекты эмпатии как многомерного конструкта и её роль в формировании профессиональной идентичности. Исследуются факторы, способствующие и препятствующие развитию этих компонентов в процессе обучения. Особое внимание уделяется влиянию различных форматов обучения на формирование профессиональной идентичности и развитие эмпатических способностей. Выявлена значимость практического опыта, аутентичной образовательной среды и интерактивных методов обучения. Рассматриваются барьеры в развитии профессионально важных навыков и предлагаются пути их преодоления. Результаты исследования показывают сложную взаимосвязь между развитием эмпатии и формированием профессиональной идентичности, подчеркивая необходимость комплексного подхода к подготовке будущих психологов.

Ключевые слова: профессиональная идентичность, эмпатия, студенты-психологи, профессиональное становление, образовательная среда, аффективная эмпатия, когнитивная эмпатия, профессиональные компетенции, психологическое образование, профессиональная подготовка

***Для цитирования**: Павленко А.Н. Исследование взаимосвязи профессиональной идентичности и эмпатических способностей у студентов-психологов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 55 – 61.*

Поступила в редакцию: 3 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 4 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Research on the relationship between professional identity and empathic abilities in psychology students

[1, 2] Pavlenko A.N.,
[1] Postgraduate, Moscow Institute of Psychoanalysis,
[2] Director of the Institute of Group Therapy «Integration», Moscow

Abstract: the article deals with the problem of interrelation of professional identity and empathic abilities in psychology students in the process of their professional formation. Various aspects of empathy as a multidimensional construct and its role in the formation of professional identity are analyzed. The factors promoting and hindering the development of these components in the process of training are investigated. Special attention is paid to the influence of different training formats on the formation of professional identity and the development of empathic abilities. The significance of practical experience, authentic educational environment and interactive teaching methods is revealed. Barriers in the development of professionally important skills are considered and ways to

overcome them are suggested. The results of the study show a complex relationship between the development of empathy and the formation of professional identity, emphasizing the need for an integrated approach to the training of future psychologists.

Keywords: professional identity, empathy, psychology students, professional formation, educational environment, affective empathy, cognitive empathy, professional competencies, psychological education, professional training

For citation: *Pavlenko A.N. Research on the relationship between professional identity and empathic abilities in psychology students. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 55 – 61.*

The article was submitted: December 3, 2024; Approved after reviewing: February 4, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В современном мире критически важно развитие профессионально значимых личностных характеристик специалистов будущего. Ключевым фактором здесь выступает не достижение успеха, а формирование такого мировоззрения, которое обеспечит стабильную эффективность профессиональной деятельности в течение длительного времени. Профессиональная самореализация требует двух фундаментальных качеств: способности противостоять стрессам и умения сопереживать другим людям. Особенно интенсивно эти навыки должны развиваться в период университетского обучения.

Для психологов эмоциональный интеллект и способность к эмпатии являются базовыми профессиональными компетенциями. Профессиональный психолог должен уметь видеть ценность в каждом человеке, верить в потенциал клиента и воспринимать его как самостоятельную личность, способную к саморефлексии и поиску различных решений жизненных проблем.

Развитие психологической устойчивости происходит на протяжении всего образовательного процесса. Студенты сталкиваются с множеством стрессовых факторов: от академических нагрузок до личностных кризисов, характерных для юношеского возраста. Особенно сложным периодом является середина обучения, когда учащиеся обнаруживают расхождение между идеализированными представлениями о профессии и реальностью. Этот внутренний конфликт может вызвать серьезный психологический дискомфорт. Успешными в профессии психолога становятся те, кто смог преодолеть кризис профессиональной идентичности и развить необходимые навыки эмоциональной саморегуляции и эмпатии [1].

Материалы и методы исследований

Понятие профессиональной идентичности охватывает комплекс представлений человека о своей роли как специалиста и соответствующих моделях профессионального поведения. Этот феномен не возникает спонтанно, а развивается постепенно через включение индивида в профессиональное сообщество, где он усваивает установленные методы работы и профессиональное мировоззрение.

Когда существует разрыв между сформированным образом профессии и действительностью, человек может испытывать психологический дискомфорт из-за утраты иллюзий. В сфере психологии специалисты отмечают неразрывную связь между тем, как они видят себя в профессии, и их личностной самоидентификацией, причем оба эти аспекта подвержены динамическим изменениям.

Несмотря на то, что профессиональное сообщество психологов признает фундаментальную значимость профессиональной идентичности, этому вопросу до сих пор не уделяется должного внимания в контексте профессионального развития и практики [8]. В рамках консультативной психологии не существует единого мнения о профессиональной идентичности специалиста. Существует множество профессиональных идентичностей, которые формируются под влиянием целого ряда факторов: принадлежности к определенной психологической школе или подходу, социально-демографических характеристик, культурной парадигмы, личностных особенностей. Объединяет эти разнообразные идентичности приверженность гуманистической философии и ценностям [10]. Это обеспечивает основу, на которой психолог выстраивает свои стиль работы, принимает терапевтические решения и концептуализирует трудности клиентов [9]. Данное научное направление находится на начальной стадии развития и нуждается как в более глубокой теоретической проработке, так и в совершенствовании методологического аппарата исследований.

Способность к эмпатическому восприятию является ключевой профессиональной компетенцией в арсенале практикующего психолога. Она выступает не только как инструмент построения эффективной коммуникации с клиентами, но и как важнейший фактор успешной интеграции специалиста в профессиональное сообщество. Истоки научного

понимания эмпатии можно проследить в трудах Вильгельма Вундта, одного из пионеров психологической науки, заложившего фундамент для современных исследований в этой области, а также отцов психодинамического и гуманистического направлений – Фройда З., Ференци Ш., Ранка О., Роджерса К. [4]. Важно отметить, что данная проблема разрабатывалась и отечественными психологами С.Л. Рубинштейна, Т.П. Гавриловой, М.А. Пономаревой, И.М. Юсупова и др. Эмпатия - это многомерный конструкт, который привлекал большое количество исследований на протяжении многих десятилетий. Но единого согласованного определения эмпатии не существует даже в рамках психологии несмотря на то, что эта тема всесторонне рассмотрена. В научном сообществе наблюдается терминологическая неоднозначность: разные ученые могут использовать различные термины для описания идентичных явлений или, наоборот, вкладывать разный смысл в одни и те же понятия. Тем не менее, термин «эмпатия» обычно используется как обобщающее понятие для описания психологических механизмов, позволяющих человеку понимать и разделять эмоциональные переживания других людей.

Современная наука рассматривает эмпатию как сложную иерархическую структуру, включающую процессы различной степени когнитивной сложности. На базовом уровне находится способность идентифицировать эмоции других людей через внешние проявления – мимику, жесты, позу. Например, улыбка обычно интерпретируется как признак радости или удовольствия.

Более сложные формы эмпатии проявляются в виде аффективной и когнитивной составляющих. Аффективная эмпатия характеризуется способностью сопереживать эмоциональному состоянию другого человека при сохранении четкого осознания границы между собственными чувствами и чувствами другого. Это принципиально отличает ее от феномена эмоционального заражения, при котором происходит непроизвольное копирование эмоционального состояния без осознания его источника. Классическим примером эмоционального заражения является ситуация, когда младенец начинает плакать, услышав плач другого ребенка, не осознавая причину своих эмоций [7]. Напротив, человек, который грустит вместе с партнёром из-за разрыва их отношений, представляет собой эмоциональную боль другого человека и демонстрирует аффективную эмпатию.

Результаты и обсуждения

Как в российском, так и в международном научном пространстве существует значительный пробел в исследовании корреляции между уровнем развития эмпатических способностей и становлением профессиональной идентичности у будущих психологов. Целью нашей статьи является рассмотрение взаимосвязи профессиональной идентичности и эмпатических способностей у студентов-психологов. Ожидается, что студенты с развитой профессиональной идентичностью будут демонстрировать высокий уровень эмпатии. Наша гипотеза предполагает наличие прямой зависимости между степенью сформированности профессиональной идентичности и уровнем эмпатических способностей. Предполагается, что студенты с высоким уровнем профессиональной самоидентификации обладают более развитой способностью к эмпатии. Их отличает умение улавливать тонкие нюансы социального взаимодействия и интерпретировать невербальные сигналы собеседника.

В противоположность этому, у студентов с неразвитой профессиональной идентичностью часто наблюдается дефицит эмпатических способностей. Это проявляется в затруднениях при интерпретации эмоциональных состояний других людей, неспособности к эмоциональному резонансу и принятию перспективы другого человека. Такие студенты испытывают сложности в понимании причинно-следственных связей между эмоциональными реакциями людей и затрудняются в выстраивании продуктивного межличностного взаимодействия.

Качество профессиональной подготовки напрямую зависит от того, насколько образовательные программы высших учебных заведений способствуют личностному и профессиональному самоопределению студентов. В процессе профессионального образования происходит параллельное развитие самооценки, определяющей выбор приоритетных направлений деятельности, и профессиональной идентичности как центрального компонента профессионального становления [3].

Современные исследования демонстрируют неоднозначную картину развития профессионально значимых качеств у студентов-психологов бакалаврского уровня. Более подробно изучена динамика профессионально важных качеств у магистрантов в исследовании Ермолаевой Е.В., Исаева Е.И., Лубовского Д.В. У студентов первого курса магистратуры наблюдается несформированность личностной идентичности в сочетании с размытыми представлениями о себе как о профессионале. Особенно показательна динамика достигнутой личностной идентичности: после первоначального роста происходит её снижение перед выпуском. Процесс формирования профессиональной идентичности характеризуется нестабильностью, при-

чем значительная часть выпускников демонстрирует диффузную профессиональную идентичность.

При этом отмечаются позитивные изменения в развитии коммуникативных навыков и эмпатических способностей. Коммуникативная компетентность развивается постепенно, в то время как эмпатические способности показывают резкий рост в начале обучения. Это объясняется спецификой образовательного процесса, где групповые формы работы создают высокие требования к коммуникативным навыкам, особенно к умению активного слушания.

Интенсивное развитие эмпатии в первом семестре связано с погружением студентов в профессиональную среду, где они сталкиваются с реальными требованиями профессии. Хотя дальнейший рост эмпатических способностей продолжается более плавно, именно начальный период обучения оказывается наиболее продуктивным для их развития. Те же факторы способствуют совершенствованию коммуникативной компетентности.

Исследование также поднимает важный вопрос о мотивации поступления в магистратуру: многие абитуриенты неосознанно стремятся решить проблемы личностной идентичности через обретение новой профессиональной идентичности [2]. Помимо известных средств (метод портфолио, рефлексивные семинары в каждом модуле, индивидуальные и групповые консультации) практика психологического сопровождения может являться частью обучения, включать в себя психологические группы для будущих специалистов, супервизионные группы, группы психологической поддержки.

Важно рассмотреть образовательные технологии и методы, способствующие укреплению связи между эмпатией и профессионально важными качествами. В нескольких исследованиях отмечается необходимость комплексного обучения, направленного на развитие компетенций на протяжении всего дидактического опыта. В качестве примеров были приведены различные способы развития навыка эмпатии, в том числе креативные: написание эссе, дискуссионные клубы, обсуждение философского аспекта профессиональной практики, тренинг коммуникативных навыков, художественные выставки студентов и профессионалов, проектная деятельность, демо-консультации клиентов или симуляции, ролевые игры с наставничеством, проведение интервью под руководством практикующего специалиста, волонтерская работа. Аутентичность среды для обучения является критически важной, она не должна быть полностью искусственной или теоретизированной. Добавление клинической практики или стажировки в начале первого учебного года стимулирует студентов приобретать профессионально важные навыки уже на ранних этапах обучения, особенно навык эмпатии [6].

Стоит отметить, что существуют барьеры на пути к приобретению профессионально важных навыков, и они разнообразны. Примеры препятствий включают сухость теории и её оторванность от практики, избыточно сложный дидактический материал, отсутствие примеров в процессе обучении, отсутствующий клинический опыт, сосредоточенность на приобретении знаний и навыков. Слабо развитые навыки рефлексии студента и табуированность некоторых тем, связанных с эмпатией (например, эротические или агрессивные чувства, возникающие к клиенту у психолога), этическая сложность живого взаимодействия с клиентами в ходе клинического опыта. Отсутствие положительных ролевых моделей, наставников и доверительных отношений с ними препятствует развитию эмпатии. Отсутствие знаний о феномене профессионального выгорания и его профилактики, неумение планировать учебную и рабочую нагрузки, эмоциональное истощение от страданий других людей также является важными аспектами формирования навыка эмпатии [5].

По мере роста популярности онлайн-программ получения высшего образования становится все более важным понимание того, как студенты, обучающиеся по этим программам, развивают свою профессиональную идентичность. Исследователи продемонстрировали, что у участия в программах смешанного обучения (включающих в себя очное и онлайн обучение) есть как преимущества, так и недостатки. В данном исследовании рассматривалось восприятие и влияние программы обучения по клинической психологии на формирование профессиональной идентичности – отдельно очной и онлайн частей программы.

Обнаружено, что студенты высоко оценивали время, проведенное в коммуникации с преподавателями вне зависимости от формы обучения. Студенты испытывают меньше страха и большую степень комфорта при дискуссионном формате. Участники после дискуссионного формата обучения давали более подробные и согласованные описания профессионально важных качеств психолога. Эти качества включали в себя то, что он должен быть экспертом в своей области, понимать разницу между разговором с человеком и настоящей психотерапией. Студенты считали важным опыт личного знакомства с преподавателями и другими обучающимися. Они придавали этому большое значение, поскольку это способствовало

укреплению их уверенности в себе как в специалисте, делало их частью профессионального сообщества и являлось профилактикой «синдрома самозванца» [8].

После различных дискуссионных и интерактивных форматов обучения, где большой ценностью является коммуникация, у студентов происходит трансформация профессиональной идентичности. Они могут говорить о том, что были очень смущены тем, чем на самом деле занимается психолог и чем это отличается от других профессий в области психического здоровья. Они начинают гораздо лучше осознавать, что уровень компетенций в области психического здоровья должен быть очень высок, и что важен исследовательский аспект в деятельности психолога. Эмпатия тесно связана с исследованием собственных и чужих чувств, она может быть как сугубо эмоциональной, чувственной, так и когнитивной, рационально – значит, исследовательский навык способствует развитию по крайней мере когнитивного аспекта эмпатии. Негативные оценки обнаруживались в тех ситуациях, где дидактический материал казался сухим и неувлекательным, а степень интерактивности занятия была низкой. Студенты, помимо разочарования и скуки, ощущали себя незначимыми и отвергнутыми, и эти ощущения расшатывали их профессиональную идентичность.

Частью профессиональной идентичности психолога является его экспертность, но не только в вопросах психологии. Их экспертность выходит за рамки формальных знаний и психотерапевтических техник. Они не только предоставляют терапию клиентам, но и показывают себя общественности и другим специалистам в области психического здоровья. Общественностью психолог обычно воспринимается, как не только знающий, но и сострадающий. Эта самопрезентация является свидетельством о пройденном им глубоком обучении и об их обязанности оказывать помощь в границах этики. Профессиональная идентичность содержит в себе представления о том, как специалист помогает клиенту – не путем постановки диагноза, а через способность и желание понять клиента, прочувствовать его и тем самым оказать помощь. Эта тема является важной для понимания того, как студенты воспринимают профессиональную миссию психологов.

Отдельно стоит рассмотреть обучение психолога и формирование его навыков эмпатии и профессиональной идентичности в групповом процессе. Не в формальном групповом процессе, где будущие психологи являются просто студентами группы N, а скорее в аналитическом, эмпирическом и недирективном формате обучения. Такой подход к обучению применяется к студентам клинической психологии, проходящим постдипломное обучение. Основанный на закрытых группах, он направлен на развитие профессиональной идентичности психологов. В нем используется особая форма эмпирического обучения, выходящая за рамки рациональных и когнитивных аспектов традиционного дидактического обучения. С точки зрения группового анализа, группа воспринимается как единое целое. Ведущий группы берет на себя менее навязчивую и недирективную роль по сравнению с традиционным академическим обучением [9]. Результаты обучения, которые можно получить с помощью этого метода, формируют профессиональное самосознание через исследование студентом своих собственных отношений в интерсубъективном пространстве обучения. Эта форма стимулирует вовлеченность студентов, интеграцию их мыслей, чувств и установок, профессиональной идентичности. Данный метод не используется для формирования академических клинико-психологических знаний и навыков. После академического, более теоретизированного обучения студентам важно работать над тем, чтобы понять, как они выстраивают свое представление о профессии. Такой подход является логичным продолжением академического образовательного курса и началом профессиональной практики. При этом он позволяет избежать риска развития чувства неудачи и профессиональной несостоятельности, когда ожидания, связанные со становлением психолога, чрезмерно идеализированы.

Для становления профессиональной идентичности психолога необходимо соприкоснуться с собственными индивидуальными особенностями, точками уязвимости и личными предпочтениями. Возможно, проявить эмпатию к самому себе и попытаться понять себя как личность. Получается, что наличие личностных качеств или способностей, таких как эмпатия, недостаточно, чтобы стать профессиональным психологом [6].

Выводы

Можно сделать следующие выводы о взаимосвязи эмпатии и профессиональной идентичности у студентов-психологов. Исследование показало, что эти два компонента находятся в сложной взаимосвязи, где развитие одного аспекта не гарантирует развития другого. При этом эмпатия выступает как необходимое, но недостаточное условие для формирования профессиональной идентичности психолога. Важным открытием стало то, что процесс развития обоих компонентов носит нелинейный характер, с кризисными периодами и возможными регрессами, особенно заметными на

третьем курсе обучения и перед окончанием магистратуры. Исследование выявило, что для успешного профессионального становления необходимо развитие не только способности к эмпатии по отношению к другим, но и способности к самоэмпатии, позволяющей осознавать собственные особенности и уязвимости. Существенным фактором развития обоих компонентов является практический опыт и аутентичная образовательная среда, включающая демо-консультации, ролевые игры и супервизию. Отмечено, что студенты с несформированной профессиональной идентичностью часто демонстрируют трудности в проявлении эмпатии, что проявляется в неспособности понимать эмоциональные состояния других людей и выстраивать конструктивное взаимодействие. Важным выводом стало понимание того, что идеализированные ожидания от профессии могут препятствовать как развитию эмпатии, так и формированию реалистичной профессиональной идентичности. Исследование также показало значимость учета факторов профессионального выгорания и необходимость обучения навыкам саморегуляции для поддержания способности к эмпатии и развития устойчивой профессиональной идентичности.

Список источников

1. Гиниятова З.М., Муфтахова Ф.С. Исследование профессиональной идентичности у будущих психологов // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 56-8. С. 43 – 46.

2. Ермолаева М.В., Исаев Е.И., Лубовский Д.В. Развитие личностных качеств студентов в ходе обучения в магистратуре // Психологическая наука и образование 2020. Т. 25 № 2 С. 33 – 43.

3. Кулагина И.Ю., Апасова Е.В. Развитие личности при обучении в вузе (сравнительное исследование) // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14. № 2. С. 12 – 23.

4. Моторная С.Е., Моховых Ю.А. Исследование влияния проявления эмпатии будущего профессионала-психолога на уровень стрессоустойчивости в процессе обучения в высшей школе // Гуманитарно-педагогическое образование. 2019. Т. 5. № 4. С. 171 – 177.

5. Aleda M.H. Meaningful Connections: Exploring the Relationship Between Empathy and Professional Identity Formation // American Journal of Pharmaceutical Education. 2024. Vol. 88. Issue 8. P. 1 – 9.

6. Falgares G., Venza G., Guarnaccia C. Learning Psychology and Becoming Psychologists: Developing Professional Identity through Group Experiential Learning // Psychology Learning & Teaching. 2017. P. 232 – 247.

7. Ferguson H., Wimmer L. A psychological exploration of empathy. 2023. P. 60 – 67.

8. Nolan L. Professional Identity Development in Blended Clinical Psychology Doctoral Students // Walden Dissertations and Doctoral Studies. 2019. P. 79 – 90.

9. Stefano G., Ruvolo G., Mauro V. Developing professional identity through group experiential learning: A Group-Analytic experiential training approach for use with postgraduate clinical psychology students // Psychodynamic Practice. 2019. № 25 (2). P. 133 – 143.

10. Verling R. Exploring the professional identity of counselling psychologists: a mixed methods study // University of Wolverhampton. 2014. P. 45 – 70.

References

1. Giniyatova Z.M., Muftakhova F.S. Study of professional identity of future psychologists. Trends in the development of science and education. 2019. No. 56-8. P. 43 – 46.

2. Ermolaeva M.V., Isaev E.I., Lubovsky D.V. Development of personal qualities of students during their studies in the master's program. Psychological Science and Education 2020. Vol. 25 No. 2 P. 33 – 43.

3. Kulagina I.Yu., Apasova E.V. Personality development during university studies (comparative study). Cultural and historical psychology. 2018. Vol. 14. No. 2. P. 12 – 23.

4. Motornaya S.E., Mokhovykh Yu.A. A Study of the Impact of Empathy Manifestation in Future Professional Psychologist on the Level of Stress Resilience in the Process of Studying in Higher Education. Humanitarian and Pedagogical Education. 2019. Vol. 5. No. 4. P. 171 – 177.

5. Aleda M.H. Meaningful Connections: Exploring the Relationship Between Empathy and Professional Identity Formation. American Journal of Pharmaceutical Education. 2024. Vol. 88. Issue 8. P. 1 – 9.

6. Falgares G., Venza G., Guarnaccia C. Learning Psychology and Becoming Psychologists: Developing Professional Identity through Group Experiential Learning. Psychology Learning & Teaching. 2017. P. 232 – 247.

7. Ferguson H., Wimmer L. A psychological exploration of empathy. 2023. P. 60 – 67.

8. Nolan L. Professional Identity Development in Blended Clinical Psychology Doctoral Students. Walden Dissertations and Doctoral Studies. 2019. P. 79 – 90.

9. Stefano G., Ruvolo G., Mauro V. Developing professional identity through group experiential learning: A Group-Analytic experiential training approach for use with postgraduate clinical psychology students. Psychodynamic Practice. 2019. No. 25 (2). P. 133 – 143.

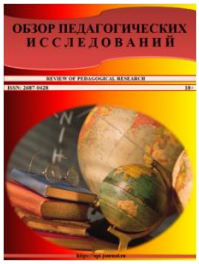
10. Verling R. Exploring the professional identity of counseling psychologists: a mixed methods study. University of Wolverhampton. 2014. P. 45 – 70.

Информация об авторе

Павленко А.Н., аспирант, Московский институт психоанализа; директор, Институт групповой терапии «Интеграция», г. Москва, panpavlenko22@gmail.com

© Павленко А.Н., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)
УДК 316.6



Деконструкция мифов о службах телефона доверия: исследование влияния предвзятых установок на обращение молодежи за психологической помощью

[1] Иванова А.И., [1] Гуриева С.Д.,
[1] Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация: в статье исследуется проблема недостаточной востребованности служб телефона доверия среди молодежи. Сегодня люди в большей степени общаются посредством мессенджеров, отправляя текстовые и голосовые сообщения. В связи с этим обращения на телефон доверия могут стать менее популярными у молодежи. Существуют и другие причины, которые могут стать препятствием для звонка на горячую линию. Такими причинами может быть стигматизация обращения за помощью, недостаток информации о работе службы и о том, с какими проблемами можно позвонить на телефон доверия. Более того молодые люди могут сомневаться в анонимности и конфиденциальности звонков или переживать, что их не поймут или осудят. Еще одной причиной является убеждение, что на линии работают непрофессиональные психологи. Цель исследования – выявить влияние предвзятых установок и мифов на обращение молодежи за психологической помощью. На основе теоретического анализа феномена доверия и эмпирического исследования, проведенного методом анкетирования среди молодых людей, выявлены основные причины недоверия к телефонам доверия. Результаты показали, что молодежь опасается нарушения конфиденциальности и считает свои проблемы недостаточно значимыми для обращения в службу. На основе полученных данных предложены рекомендации по повышению доверия к службам телефона доверия и увеличению их востребованности среди молодежи, включая информационные кампании, повышение квалификации консультантов и использование социальных сетей.

Ключевые слова: телефон доверия, доверие, молодежь, онлайн консультирование, установки, психологическая помощь

***Для цитирования**: Иванова А.И., Гуриева С.Д. Деконструкция мифов о службах телефона доверия: исследование влияния предвзятых установок на обращение молодежи за психологической помощью // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 62 – 69.*

Поступила в редакцию: 6 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 5 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Deconstructing myths about helpline services: research on the influence of prejudiced attitudes on young people's seeking psychological help

[1] Ivanova A.I., [1] Gurieva S.D.,
[1] St. Petersburg State University

Abstract: the article explores the problem of insufficient demand for helpline services among young people. Today people communicate to a greater extent through messengers, sending text and voice messages. In this regard, calls to the helpline may become less popular among young people. There are also other reasons that may be a barrier to calling the helpline. These may include the stigma of seeking help, lack of information about how the

service works and what problems can be reported to the helpline. Moreover, young people may doubt the anonymity and confidentiality of calls or worry that they will be misunderstood or judged. Another reason is the belief that the line is staffed by non-professional psychologists. The aim of the study is to identify the influence of prejudiced attitudes and myths on young people's seeking psychological help. On the basis of theoretical analysis of the phenomenon of trust and empirical research conducted by the method of questionnaire among young people, the main reasons for distrust of helplines were identified. The results showed that young people fear violation of confidentiality and consider their problems insufficiently significant to contact the service. Based on the findings, recommendations are proposed to increase trust in helpline services and increase their relevance among young people, including information campaigns, counsellors' professional development and the use of social networks.

Keywords: helpline, trust, youth, online counselling, attitudes, psychological help

***For citation**: Ivanova A.I., Gurieva S.D. Deconstructing myths about helpline services: research on the influence of prejudiced attitudes on young people's seeking psychological help. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 62 – 69.*

The article was submitted: December 6, 2024; Approved after reviewing: February 5, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Предоставление психологической помощи в дистанционном формате становится все более востребованным, что связано с расширением доступности онлайн-услуг, улучшением качества видеосвязи и появлением удобных платформ, снижением стигматизации, и подтверждается увеличением числа пользователей, обращающихся за психологической поддержкой через интернет [3]. В 2022 году платформа «Яндекс.Здоровье» сообщила о 2 миллионах проведенных онлайн-консультаций с психологами. Рост числа пользователей составил 50% по сравнению с 2021 годом.

При этом телефонная связь утрачивает свою популярность среди молодежи. Крупные операторы связи, такие как МТС, МегаФон, Билайн и Tele 2, публикуют статистику по использованию услуг. Например, в отчетах за 2022-2023 годы отмечается снижение объема голосовых вызовов среди абонентов до 30 лет. При этом растет трафик данных, связанный с использованием мессенджеров и социальных сетей. Сегодня люди в большей степени общаются посредством мессенджеров, отправляя текстовые и голосовые сообщения. В связи с этим обращения на телефон доверия могут стать менее популярными у молодежи. Существуют и другие причины, которые могут стать препятствием для звонка на горячую линию. Такими причинами может быть стигматизация обращения за помощью, недостаток информации о работе службы и о том, с какими проблемами можно позвонить на телефон доверия. Более того молодые люди могут сомневаться в анонимности и конфиденциальности звонков или переживать, что их не поймут или осудят. Еще одной причиной является убеждение, что на линии работают непрофессиональные психологи. При этом этапы консультирования на телефоне доверия [7] схожи с очным консультированием, но проходят в ускоренном формате из-за ограниченного времени и единичного обращения. Консультанты телефона доверия имеют психологическое образование, кроме того проходят повышение квалификации по телефонному консультированию, проявляют эмпатийность, понимание и сочувствие проблемам абонентов [2], соблюдают этические нормы и правила конфиденциальности.

Целью нашего исследования является изучить распространенные мифы и установки, связанные с использованием телефонов доверия среди молодежи. Задачи исследования: 1) выявить путем анкетирования наиболее распространенные установки молодежи о телефоне доверия, которые препятствуют обращению за помощью 2) исследовать влияние предвзятых установок на готовность молодежи обращаться за помощью 3) сформулировать рекомендации по улучшению имиджа телефона доверия в глазах молодежи.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что предвзятые установки и распространенные мифы о службах телефона доверия существенно снижают готовность молодежи обращаться за психологической помощью, несмотря на наличие эмоциональных трудностей и потребности в поддержке. Мы предполагаем, что у молодежи существуют следующие установки о телефоне доверия:

1. Телефон доверия предназначен для оказания помощи в экстренных ситуациях, включая случаи, связанные с суицидальными мыслями, попытками.
2. Может быть нарушена конфиденциальность разговора.
3. На линии работают начинающие специалисты, которые не имеют достаточной квалификации.
4. Телефон доверия предназначен для людей с психическими диагнозами.
5. Мои проблемы недостаточно значимы для обращения в службу.

Материалы и методы исследований

Для проверки гипотезы о влиянии предвзятых установок на обращение молодежи за психологической помощью было проведено исследование с декабря 2024 по январь 2025, методом сбора данных являлось анкетирование. В исследовании приняли участие 30 респондентов в возрасте 19-30 лет. Часть респондентов являются студентами психологического факультета СПБГУ, часть респондентов представители различных профессий. Выборка в 30 человек обусловлена пилотным характером исследования. Несмотря на небольшой размер, она позволила выявить основные тенденции и установки в исследуемой группе. Анкета состояла из 13 вопросов, включающих вопросы закрытого типа (с вариантами ответов) и вопросы открытого типа (для получения развернутых комментариев). Анкета включала вопросы, направленные на выявление уровня доверия к службе телефона доверия, осведомленности о ее функциях и опыта обращения за помощью. Анкета была распространена анонимно, чтобы обеспечить честность и открытость ответов. Время заполнения анкеты – 7 минут.

Результаты и обсуждения

Н.М. Полеева и В.В. Ситникова [6] отмечают, что телефон доверия является одной из самых популярных форм социального консультирования. К его преимуществам относят бесплатность, доступность, анонимность и широкий спектр тем. Также выделяется возможность экстренных обращений. Среди недостатков – скептицизм пользователей и возможные проблемы со связью, которые могут прервать консультацию. Скептицизм пользователей связан с недоверием к службе. При этом доверие является основополагающим элементом в использовании служб психологического консультирования.

Доверие занимает промежуточную позицию между тотальным знанием и полным незнанием, между слепой верой и неверием [5]. Многие авторы пишут о том, что построение системы «человек и мир» невозможно без помощи доверия, которое направлено в обе стороны – и в мир, и в себя. В зависимости от пропорций доверия к себе и к миру формируются разные стратегии поведения [10]. Эти стратегии могут заключаться в том, что человек выбирает обратиться или не обратиться за помощью к специалистам.

Дж. Роттер [1] был одним из первых автором исследований доверия. Согласно диспозиционному подходу Дж. Роттера, доверие формируется через опыт взаимодействия с близкими и значимыми людьми. Этот опыт переносится на новые ситуации, включая обращение за психологической помощью. Низкий уровень доверия к службам телефона доверия может быть связан с негативным опытом общения с подобными службами или с распространенными мифами и стереотипами.

К. Роджерс [9] и другие психологи экзистенциально-гуманистического направления подчеркивали, что доверие к себе, к своему жизненному опыту и способность к самораскрытию [10] являются ключевыми для обращения за помощью. Таким образом, предвзятые установки и мифы о телефонах доверия могут существенно снижать готовность молодежи обращаться за поддержкой.

Таким образом, доверие и обращение на телефон доверия тесно связаны, поскольку уровень доверия человека к службе напрямую влияет на его готовность открыться и обсуждать свои проблемы. Когда абонент чувствует, что служба обеспечивает конфиденциальность и профессионализм и ассоциируется с поддержкой, он более склонен делиться своими переживаниями.

Телефон доверия – это круглосуточно работающая служба экстренной психологической помощи, предоставляющая анонимную и бесплатную поддержку лицам, находящимся в кризисных ситуациях или испытывающим психологические трудности. Первые службы телефонной помощи были созданы священниками в XX веке. Их деятельность была направлена на предотвращение суицидов. История развития телефонов доверия в России начинается в 1981 году, когда в Ленинграде на базе городского наркологического диспансера заработал первый телефон доверия, который позволил людям, страдающим от зависимостей и других психологических проблем, получить доступ к анонимной и квалифицированной поддержке. С 1991 года в России начала активно развиваться Российская ассоциация телефонов экстренной психологической помощи (РАТЭПП).

На сегодняшний день телефоны доверия в России функционируют как важная служба помощи в кризисных ситуациях, предоставляя поддержку и консультации людям, оказавшимся в трудных жизненных обстоятельствах. С момента своего появления эта система значительно расширила свои функции и сейчас охватывает широкий спектр тем, выходящих за рамки только суицидальных мыслей и состояний. Консультанты на телефонах доверия ежедневно обрабатывают множество запросов, касающихся различных аспектов жизни. Телефон доверия для детей и подростков предоставляет поддержку по вопросам дружбы, влюбленности, учебы и отношений с родителями, а также помогает родителям справляться с трудностями воспитания и

переживаниями, связанными с подростковым возрастом или разводом. Взрослые также могут обратиться за помощью по вопросам работы, отношений и стресса, что подчеркивает важность этой службы как ресурса для поддержки. Однако существует стереотип, что телефоны доверия предназначены только для экстренной помощи в суицидальных ситуациях, что может мешать людям, обращаться за помощью, так как они могут считать свои проблемы незначительными или бояться, что их не воспримут всерьез.

Подводя итог, можно предположить, что основными мифами у молодежи являются: телефон доверия предназначен только для экстренных случаев, запросы недостаточно значимые для звонка, звонок будет бесполезен, будет нарушена анонимность и конфиденциальность, на линии работают начинающие, неопытные специалисты, телефон доверия предназначен для душевнобольных людей.

Согласно собранным данным анкеты, лишь 2 из 30 респондентов обращались на телефон доверия, что указывает на низкий уровень использования данного ресурса среди молодежи. На рис. 1 представлены факторы, препятствующие обращению молодежи на телефон доверия:

Рис. 1. Факторы, препятствующие обращению молодежи на телефон доверия.
Fig. 1. Factors preventing young people from calling the helpline.

Среди тех, кто не звонил (28 человек), 23% указали на отсутствие необходимости, 27% не доверяют телефону доверия. 13% справлялись сами со своими проблемами либо обращались к близким или к своему психологу. 20% считали свою проблему недостаточно серьезной и значимой для обращения в службу. 13% не верят, что звонок поможет в решении их проблемы. 4% не любят разговаривать по телефону, поэтому не выберут позвонить на горячую линию в сложной жизненной ситуации

Процентное соотношение ответов респондентов на закрытые вопросы анкеты указаны в табл. 1.

Таблица 1

Процентное соотношение ответов респондентов на закрытые вопросы анкеты.

Table 1

Percentage of respondents' answers to closed questions of the questionnaire.

Вопросы анкеты	Ответы на вопросы	
	Да	Нет
Позвоните ли вы на телефон доверия в случае сложной жизненной ситуации?	13%	61%
Вызывает ли у Вас доверие служба Телефон доверия?	44%	56%
Уверены ли Вы, что информация, предоставленная на телефон доверия, является конфиденциальной?	47%	53%
Считаете ли Вы, что консультанты телефона доверия профессионально подготовлены для оказания помощи?	72%	28%
Как Вы относитесь к идее анонимности при обращении на телефон доверия?	Положительно	Отрицательно
	100%	0
Как Вы оцениваете полезность телефона доверия?	100%	0

Как видно из табл. 1, 1,44% респондентов выражают доверие службе телефонного консультирования, в то время как 56% не доверяют. Этот результат свидетельствует о существенном барьере в обращении за помощью, несмотря на осознание потенциальной полезности службы, 100% опрошенных человек считают службу полезной. Низкий уровень доверия согласуется с теорией диспозиционного доверия Дж. Роттера, согласно которой общий уровень доверия к окружающим влияет на готовность доверять незнакомым людям, таким как консультанты телефона доверия. Данные свидетельствуют о противоречии между осознанием полезности службы и низким уровнем доверия к ней.

Несмотря на то, что 100% респондентов положительно относятся к идее анонимности, лишь 47% уверены в конфиденциальности службы телефона доверия. Это может указывать на то, что респонденты в целом ценят анонимность, но сомневаются в технических возможностях или гарантиях ее соблюдения службой. Сомнения в конфиденциальности могут быть связаны с опасениями по поводу утечки информации, несанкционированного доступа к данным и использования личных данных в недобросовестных целях. Эти опасения могут быть связаны с общим уровнем тревожности и недоверием к социальным институтам, а также с негативным опытом использования онлайн-сервисов.

72% респондентов считают, что консультанты телефона доверия профессионально подготовлены для оказания помощи, а 28% придерживаются противоположного мнения. Неуверенность в компетентности консультантов может быть связана с недостатком информации о квалификации и опыте работы специалистов, работающих на линии. Этот фактор может быть связан с убеждением в том, что только опытные специалисты могут оказать эффективную помощь.

На рис. 2 представлены основные ассоциации респондентов, связанные с телефоном доверия.

Рис. 2. Ассоциации молодежи с телефоном доверия.
Fig. 2. Youth associations with a helpline.

Диаграмма на рис. 2 иллюстрирует, что наиболее значительная часть опрошенных (27%) ассоциирует телефон доверия с темой суицида, лишь 18% респондентов связывают телефон доверия с возможностью выговориться. Также 18% опрошенных отметили другие аспекты, не охваченные в предложенных категориях. 14% респондентов упоминают психоневрологические диспансеры (ПНД) и чрезвычайные происшествия (ЧП), что подчеркивает, что телефон ассоциируется с поддержкой в ситуациях, связанных с психическим здоровьем и экстренными обстоятельствами. Наконец, 9% ассоциируют телефон доверия с одиночеством, что люди звонят в такую службу, когда не имеют близких людей, которые могут поддержать.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о влиянии предвзятых установок. Респонденты воспринимают телефон доверия в большей степени как инструмент в экстренных ситуациях и ситуациях, связанных с суицидом. Подтвердились опасения, связанные с конфиденциальностью службы. Миф о том, что на телефоне доверия работают только начинающие специалисты, которые не могут оказать эффективную помощь, не подтвердился. Была выявлена ассоциация респондентов телефона доверия с психическими расстройствами. Одной из причин, препятствующих обращению в службу, стало убеждение, что проблемы недостаточно серьезные для звонка на телефон доверия.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость повышения осведомленности о возможностях телефона доверия, а также работы над укреплением доверия к этой службе. Доверие аудитории можно заслужить с помощью качественной, профессионально подобранной информации[8], связанной с ожиданиями молодых людей.

Для увеличения уровня доверия у молодежи к службе можно использовать следующие методы:

1. Привлечение популярных личностей для продвижения телефона доверия через их платформы. Определить, какие известные личности (блогеры, актеры, музыканты, эксперты, психологи) могут быть заинтересованы в поддержке службы. Выбрать тех, личностей, которые имеют популярность у молодежи и которые уже имеют опыт работы с темами психического здоровья или социальной поддержки. Разработать информативный и поддерживающий контент, например, создавать короткие видеоролики с реальными историями людей, которым помог телефон доверия. брать рекламу у известных психологов, которым доверяют, чтобы они создавали короткие ролики, посты, статьи, описывающие работу службы. При этом видеоролики должны быть около 30 секунд, чтобы удерживать внимание зрителя. Переходы должны быть динамичными, музыкальное сопровождение трендовым, чтобы сделать контент более привлекательным для молодежи. Более того, можно организовать совместные прямые эфиры, подкасты известных личностей с психологами на тему помогающих служб, в том числе телефона доверия.

2. Использование QR-кодов, мемов, инфографики, комиксов, [4] которые близки

молодежи, чтоб привлечь их внимание. Создать QR-коды, которые ведут на страницу службы. Важно дать завлекающую подпись и поместитьQR-коды в местах молодежи. Такими местами могут быть спортзалы, коворкинги, кофейни, учебные заведения. Еще одним вариантом продвижения может быть разработка мемов, которыми можно делиться в психологических пабликах или на страницах психологов. Например, мем, о том, как важно говорить о своих чувствах и упомянуть в нем телефон доверия. Создать страницу с юмором про телефон доверия. Еще одним способом может быть создание инфографики, которая будет легко восприниматься, но при этом быть информативной. Например, можно создать инфографику с 5 шагами к обращению за помощью.

3. Создавать интервью с консультантами телефонов доверия, начальниками служб, экспертами в области психического здоровья. Темами для обсуждения могут быть: квалификация сотрудников службы, примеры успешных случаев помощи, возможности телефона доверия, мифы и факты работы службы.

4. Ввести новый формат психологической помощи – консультирование при помощи голосовых сообщений. Такой способ сохранит возможность выговориться клиенту, но при этом будет более привычен для современной молодежи. Молодежь больше использует сообщения, нежели звонки, поэтому телефон доверия можно подключить как функцию к чату доверия. После того как будет налажен контакт в чате с клиентом, психолог может предложить позвонить на линию доверия, где будет возможность более широкой коммуникации. Важно чтобы клиент попал на того же консультанта, с которым переписывался, чтобы сохранить контакт.

5. Подчеркивать в рекламе, что звонки анонимны и конфиденциальны. Это можно сделать, добавляя в видеороликах текстовые вставки или графику, которые будут подчеркивать принцип анонимности и конфиденциальности. Например, можно использовать подпись: «Ваши проблемы останутся между вами и консультантом».

Эти подходы помогут повысить осведомленность о телефоне доверия, укрепить доверие к службе и сделать ее более доступной для разных групп населения.

Выводы

Исследование было направлено на изучение деструктивных мифов о телефонах доверия и изучение влияния предвзятых установок на обращение молодежи за психологической помощью. Несмотря на расширение услуг и повышение осведомленности, молодежь редко использует эту форму помощи. Теоретический анализ показал, что доверие – ключевой фактор готовности человека поделиться своими проблемами. Общественные установки часто ограничивают функционал телефонов доверия помощью в суицидальных ситуациях, что мешает обращению с менее острыми, но значимыми проблемами. Эмпирическое исследование среди молодежи 19-30 лет выявило:

1. Высокую осведомленность, но низкое доверие: 56% опрошенных не доверяют службе, что ограничивает их готовность обращаться за помощью.

2. Основные причины недоверия: опасения по поводу конфиденциальности. Многие боятся, что информация будет использована против них.

3. Недооценку проблем: 23% респондентов считают свои проблемы недостаточно серьезными или предпочитают справляться самостоятельно.

Результаты подтвердили гипотезу: предвзятые установки и мифы о телефонах доверия, а также низкое доверие, являются основными барьерами для обращения молодежи за помощью. Эти установки формируются под влиянием социокультурных стереотипов, личного опыта и информации из различных источников. Полученные результаты имеют важные практические последствия. Для повышения эффективности служб телефона доверия необходимо принять ряд мер, направленных на преодоление выявленных барьеров и повышение уровня доверия среди молодежи. Рекомендуется проводить информационные кампании для разрушения мифов о службе и акцентировать внимание на широком спектре помощи, обеспечивать конфиденциальность через четкое информирование и надежные технические средства, повышать квалификацию консультантов через регулярное обучение, а также активно продвигать службу в социальных сетях с использованием видеороликов, популярных личностей и инфографики.

Список источников

1. Власенко Е.А. Диспозиционный подход к доверию в социальной психологии // Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. 2022. № 205. С. 219 – 228.

2. Еманеева А.Г., Штанько Е.С., Ятманов В.А. Синдром эмоционального выгорания специалистов телефона доверия // E-Scio. 2021. № 5 (56). С. 579 – 585.

3. Лаврова Е.В., Куминская Е.А. Вызовы и находки психологического консультирования онлайн // II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Федора Ефимовича Василюка: сборник материалов / Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический институт Российской академии образования». 2020. №. 1. С. 164 – 166.

4. Логиновская А.В. Комикс как способ продвижения социальных проектов // PR и реклама в изменяющемся мире: региональный аспект. 2021. № 25. С. 91 – 94.

5. Овчарова Т.Н. Доверие в социокультурной коммуникации // Вестник НГТУ им. РЕ Алексеева. Серия: «Управление в социальных системах. Коммуникативные технологии». 2015. № 2. С. 25 – 30.

6. Полевая Н.М., Ситникова В.В. Особенности социального консультирования по телефону доверия // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 100. С. 68 – 72.

7. Полевая Н.М., Ситникова В.В. Формы мобильного социального обслуживания // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 100. С. 62 – 67.

8. Симонов П.Ю. Отношения субъектов коммуникации: степень доверия к источнику информации // Коммуникология. 2021. Т. 9. № 3. С. 181 – 190.

9. Скрипкина Т.П. Типы доверительных отношений и коммуникативная компетентность учителя // Человек в Современном мире: кризис и глобализация: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Москва, 2020. С. 215 – 225.

10. Стоянова Е.И., Живаева Ю.В. Доверие как профессионально важное качество в структуре личностных характеристик психолога // Гуманитарные науки. 2021. № 4 (56). С. 162 – 167.

References

1. Vlasenko E.A. Dispositional approach to trust in social psychology. Bulletin of the Herzen State Pedagogical University of Russia. 2022. No. 205. P. 219 – 228.

2. Emaneeva A.G., Shtanko E.S., Yatmanov V.A. Emotional burnout syndrome of helpline specialists. E-Scio. 2021. No. 5 (56). P. 579 – 585.

3. Lavrova E.V., Kuminskaya E.A. Challenges and findings of online psychological counseling. II International Conference on Counseling Psychology and Psychotherapy dedicated to the memory of Fyodor Efimovich Vasilyuk: collection of materials. Federal State Budgetary Scientific Institution “Psychological Institute of the Russian Academy of Education”. 2020. No. 1. P. 164 – 166.

4. Loginovskaya A.V. Comics as a way to promote social projects. PR and advertising in a changing world: regional aspect. 2021. No. 25. P. 91 – 94.

5. Ovcharova T.N. Trust in socio-cultural communication. Bulletin of NSTU named after R. E. Alekseev. Series: “Management in social systems. Communication technologies”. 2015. No. 2. P. 25 – 30.

6. Polevaya N.M., Sitnikova V.V. Features of social counseling via telephone helpline. Bulletin of Amur State University. Series: Humanities. 2023. No. 100. P. 68 – 72.

7. Polevaya N.M., Sitnikova V.V. Forms of mobile social services. Bulletin of Amur State University. Series: Humanities. 2023. No. 100. P. 62 – 67.

8. Simonov P.Yu. Relationships of communication subjects: the degree of trust in the source of information. Communicology. 2021. Vol. 9. No. 3. P. 181 – 190.

9. Skripkina T.P. Types of trusting relationships and communicative competence of a teacher. Man in the Modern World: Crisis and Globalization: Proc. Int. scientific and practical. conf. Moscow, 2020. P. 215 – 225.

10. Stoyanova E.I., Zhivaeva Yu.V. Trust as a professionally important quality in the structure of personal characteristics of a psychologist. Humanities. 2021. No. 4 (56). P. 162 – 167.

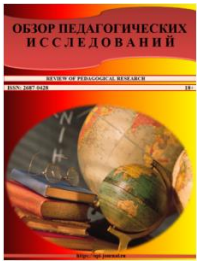
Информация об авторах

Иванова А.И., аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет, skates98@list.ru

Гуриева С.Д., профессор, заведующая кафедрой социальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет

© Иванова А.И., Гуриева С.Д., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)
УДК 159.9



Виды форм способностей, влияющих на осуществление деятельности личностью

[1] Ребро И.В., [2] Мустафина Д.А., [3] Машихина Т.П.,
[2] Рахманкулова Г.А., [2] Перевалова Е.А.,
[1] Волгоградский государственный технический университет,
[2] Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического университета,
[3] Волгоградский государственный университет

Аннотация: статья рассматривает влияние современных изменений в материально-техническом окружении и цифровизации на образ жизни и мышления человека. Авторы подчеркивают, что внедрение цифровых технологий оптимизирует системы управления деятельностью общества, однако темп освоения новшеств зависит от восприятия их обществом. Если новшества вызывают интерес и личностную заинтересованность, это приводит к интеллектуальному скачку. Исследование опирается на теории деятельности С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева, а также психологию личности А.Г. Асмолова и других ученых, делая вывод о важности формирования и развития способностей личности в современных условиях. В статье рассматриваются определения способностей В. Д. Шадрикова и Б. М. Теплова, которые считают способности врожденными, но подлежащими развитию. Авторы выделяют типы проявления способностей и психологические установки, влияющие на деятельность личности, а также разрабатывают модель зависимости потребности в самореализации от этих факторов. Основной вывод исследования заключается в том, что деятельность с положительной внешней мотивацией и личностной заинтересованностью способствует как приобретению способностей, так и развитию эмоционального вдохновения, что ведет к моральному удовлетворению личности. Цель исследования – выделить и обосновать виды форм способностей, возникающих в процессе осуществления деятельности в различных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: способности личности, внешняя мотивация, самореализация, психологические установки, эмоциональное вдохновение, мотивация

***Для цитирования**: Ребро И.В., Мустафина Д.А., Машихина Т.П., Рахманкулова Г.А., Перевалова Е.А. Виды форм способностей, влияющих на осуществление деятельности личностью // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 70 – 76.*

Поступила в редакцию: 6 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 5 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Types of forms of abilities influencing the realization of activity by a person

[1] Rebro I.V., [2] Mustafina D.A., [3] Mashikhina T.P.,
[2] Rakhmankulova G.A., [2] Perevalova E.A.,
[1] Volgograd State Technical University,
[2] Volzhsky Polytechnic Institute (branch) of Volgograd State Technical University,
[3] Volgograd State University

Abstract: the article examines the impact of modern changes in the material and technical environment and digitalization on the way of life and thinking of a person. The authors emphasize that the introduction of digital technologies optimizes the systems of management of society's activities, but the pace of mastering innovations depends on society's perception of them. If innovations arouse interest and personal commitment, it leads to an intellectual leap. The research is based on the theories of activity of S.L. Rubinstein and A.N. Leontiev, as well as personality psychology of A.G. Asmolov and other scientists, making a conclusion about the importance of formation and development of personality abilities in modern conditions. The article considers the definitions of abilities by V.D. Shadrikov and B.M. Teplov, who consider the abilities of V.D. Shadrikov and B.M. Teplov, who consider abilities innate, but subject to development. The authors identify the types of ability manifestation and psychological attitudes that influence the activity of personality, and develop a model of dependence of the need for self-actualization on these factors. The main conclusion of the study is that activity with positive external motivation and personal interest promotes both the acquisition of abilities and the development of emotional inspiration, which leads to moral satisfaction of the personality. The purpose of the study is to identify and justify the types of forms of aptitude that arise in the process of carrying out activities in different life situations.

Keywords: personality abilities, extrinsic motivation, self-actualization, psychological attitudes, emotional inspiration, motivation

For citation: *Rebro I.V., Mustafina D.A., Mashikhina T.P., Rakhmankulova G.A., Perevalova E.A. Types of forms of abilities influencing the realization of activity by a person. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 70 – 76.*

The article was submitted: December 6, 2024; Approved after reviewing: February 5, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Современные изменения материально-технического окружения и цифровизация различных сфер человеческого общества, направляют к изменению образа жизни каждого человека, и, как следствие, к изменению его образа мышления. Все больше и больше процесс внедрения цифровых технологий оптимизирует основные системы организации управления деятельностью общества. Определяющим фактором процесса внедрения является темп изменения жизнедеятельности людей, который, в свою очередь, зависит от восприятия обществом вводимых изменений. Так, если обществу непонятны новшества, как процесс осуществления, так и цели окончательного результата, то такие новшества очень долго осваиваются обществом, иногда, вплоть до отторжения их. Если новшества вызывают личностную заинтересованность и желание применения, то в сознание личности или в обществе происходит интеллектуальный скачок в данном направлении.

Таким образом, анализ проведенных наблюдений, а также анализ научно-исследовательских работ по теории деятельности С.Л. Рубинштейна [7], А.Н. Леонтьева [3], психологии личности А.Г. Асмолова [1], Е.В. Бондаревской [2], В.В. Серикова [8], позволяют сделать следующее заключение, что одним из ведущих направлений в развития интеллекта личности в современных условиях является формирование и развитие способностей личности. В нашем исследовании, опираясь на теорию Д. Векслера, где интеллект воспринимал как «глобальную способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами», под интеллектом понимаем мыслительную способность, умственное начало у человека, определяющее смысл в его деятельности.

Любая деятельность личности может быть наделена смыслом как внешней мотивацией и организацией внешней среды, так и внутренней мотивацией вызванной внутренней заинтересованностью, потребностью, интересом или сформированными внешними установками, но при этом не влиять на формирование или развитие способностей личности.

Опираясь на определения способностей, предложенные В.Д. Шадриковым [10] и Б.М. Тепловым [9], авторы статьи изложили основные положения своего исследования в работе [7].

В.Д. Шадриков под способностями понимал свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности и проявляющиеся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности. В своих работах, Б.М. Теплов указывал, что способности не могут быть сами по себе. По его мнению, в основе способностей лежат задатки.

Таким образом, замечаем, и В.Д. Шадриков и Б. М. Теплов считали, что способности являются врожденными и их можно только развивать. Мы считаем, что способности могут быть врожденными, а могут быть приобретенными.

В статье «Взаимосвязь способностей и психологических установок в процессе осуществления деятельности» были выделены типы проявления способностей личности и психологические установки, влияющие на осуществление деятельности личностью. Также была разработана модель зависимости потребности в самореализации от способностей личности и психологических установок.

Основываясь на полученных выводах, мы выделяем основной момент: что деятельность, направленная внешним положительным мотивом и содержащая личностную заинтересованность в процессе осуществления и получения ожидаемого результата, способствует не только приобретению способностей в процессе самореализации, но и развивает эмоциональное вдохновение. Эмоциональное вдохновение – это индивидуально-психологическое состояние, при котором личность испытывает моральное удовлетворение и утверждение своего «Я-личность».

Цель исследования заключалась в следующем: выделить и обосновать виды форм способностей, которые возникают в процессе осуществления деятельности у личности в различных ситуациях жизнедеятельности.

Материалы и методы исследований

Прежде всего рассмотрим, что влияет на осуществление деятельности личностью. Беря во внимание слова Рубинштейна С.Л. – «деятельность определяет сознание», ставим в основу влияние, исходящее от внутренней мотивации, настроя и личностного мнения личности. Это является фундаментальной основой если мы рассматриваем личность не в процессе становления, а в процессе развития и формирования уже имеющихся способностей. Так как если личность находится в процессе становления, то на способности оказывают огромное влияние внешние факторы: внешние мотивы, социальное окружение, уставы общества и т.д.

Получается, что влияние на осуществление деятельности личностью это определенная система воздействий, в результате которой цель может быть достигнута или не достигнута, так как это зависит от внутреннего расположения личности к предлагаемой деятельности. Если в основу понятия «система» взять понимание Садовского Н.Е. [1, с. 77] как совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которые образуют определенную целостность, единство и объединить с выдвинутой теорией о видении человека при использовании полисистемы знаний данным В.П. Кузьминым [1, с.80-81], как элемент живущий одновременно многими мирами, то получаем, что система специально организованных внешний воздействий в совокупности с внутренней сформированной, внешними воздействиями и личностным видением, сформированным полиситемой, способствует в процессе осуществления деятельности влиять на формирование или развитие способностей.

Результаты и обсуждения

Основываясь на анализе научных исследований по теории деятельности С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, психологии личности А.Г. Асмолова, Е.В. Бондаревской, В.В. Серикова и собственных наблюдений, анализов опросов и дискуссий, покажем схематично внешнее и внутреннее влияние на формирование или развитие способностей личности (рис. 1 и 2).

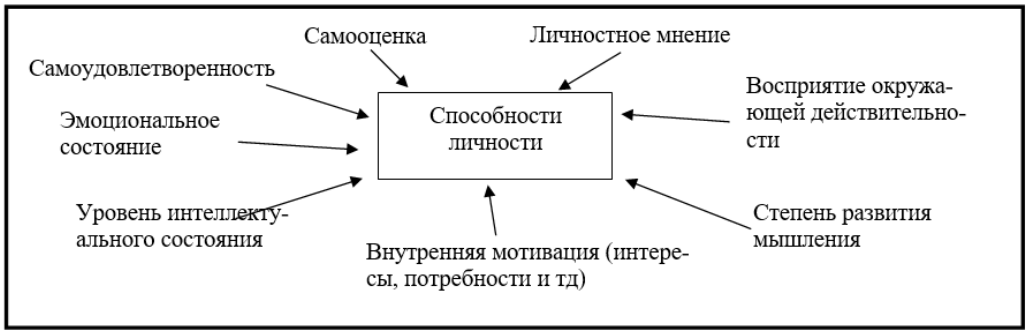


Рис. 1. Внутреннее (личностное) влияние.
Fig. 1. Internal (personal) influence.

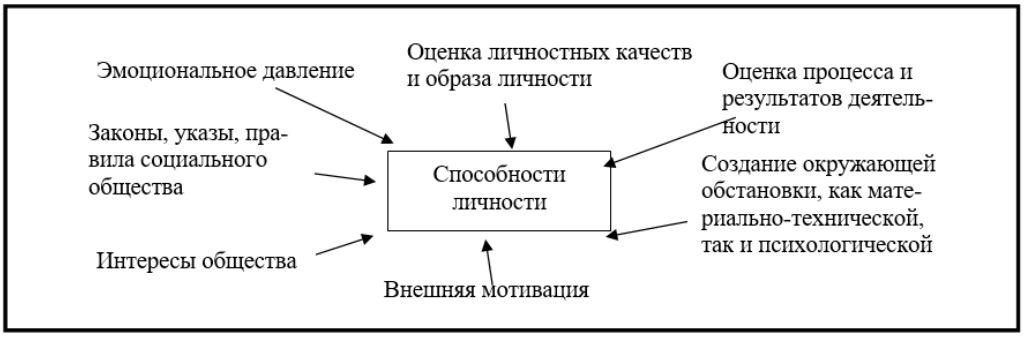


Рис. 2. Внешнее (общественное) влияние.
Fig. 2. External (social) influence.

Таким образом, анализируя все выше сказанное, можем сформулировать понятие формы способностей как индивидуальное состояние мыслительного процесса, имеющего неупорядоченные знания и умения, возникшие в результате собственного опыта.

В таком понимании, можно выделить 5 видов форм способностей: квазиспособности; негативно подавляющие; стандартные (базовые); стандартные улучшенные (повышенные); активно прогрессирующие (рис. 3).

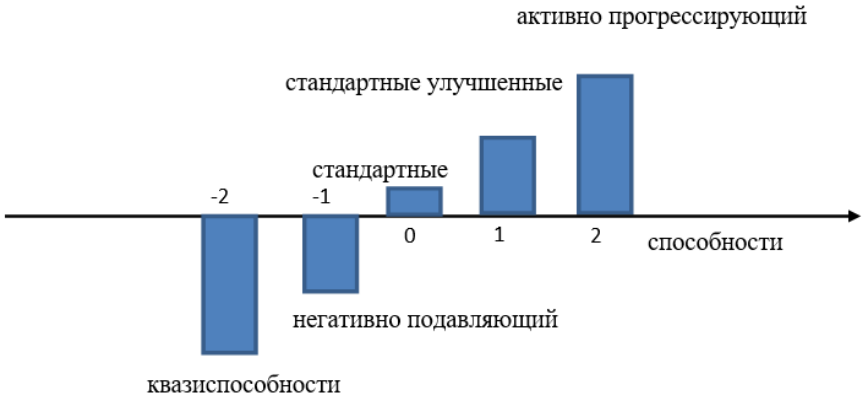


Рис. 3. Формы способностей, образующихся в процессе осуществления деятельности.
Fig. 3. Forms of abilities formed in the process of carrying out activities.

Рассмотрим характеристики форм способностей, образующихся в процессе осуществления деятельности личностью.

1. **Квазиспособности** (характеризуется как класс «-2»). Квазиспособности – это имитация способностей, возникающая в следствие мыслительного процесса, вымышленной деятельности, с целью детального разбора возможного предстоящего процесса. Зачастую вымышленная деятельность основывается на внутреннем желание личности, основанном на удовлетворении личностных потребностей, таких как: утверждение своего «Я», исполнение приоритетных желаний и т.п. Квазиспособности создают в подсознании личности восхваляющую информацию о самой личности, тем самым позволяющую реализовать потребность в признании личности.

В процессе фантазий или фрустрации личность погружается в мир своих потребностей и с помощью создания образной имитации наделяет себя вымышленными способностями, которые даже в реальности могут и не существовать, но в таком состояние задействуют необходимые качества личности для создания ощущения удовлетворенности.

Так получаем, что имитация деятельности формирует у личности ложное ощущение о наличие реальных способностей для осуществления запланированной деятельности. В модели развития способностей, описанной в статье «Взаимосвязь способностей и психологических установок в процессе осуществления деятельности», они образуются при II типе, называемый «Конфликт».

2. **Негативно подавляющие способности** (характеризуется как класс «-1»). Негативно подавляющие способности образуются в процессе осуществления деятельности под давлением, без осознания личностной зависимости. Результат такой деятельности не приносит эмоционального

удовлетворения, а наоборот или вызывает апатию или агрессию как к процессу, объекту, над которым осуществляется деятельность, так и к человеку, заставляющему выполнять эту деятельность. Так как процесс осуществляется, то личность приобретает определенные запланированные способности, но они могут не сформироваться, как профессиональные компетенции, и могут быть определены в статус способностей вызывающих негативное психологическое состояние при повторном их применении в другой соответствующей деятельности.

Обращаясь к модели развития способностей, возникновение негативно подавляющих способностей возможно в I типе, называемом «Компромисс». Появление этого вида у личности можно увидеть с помощью диагностирования уровня эмоционального подавления, как в начале процесса осуществления деятельности, так в течение осуществления и при получении результата деятельности.

3. **Стандартные способности** (характеризу-ется как класс «0»). Стандартные способности являются основой любой деятельности. Личность получает и использует их на бессознательном уровне, когда процесс деятельности является неличностно значимым и выполняется под девизом «надо значит надо». По окончанию процесса не производится анализ самой деятельности и результата, полученного по завершению деятельности.

В модели развития способностей находится на пересечении отсутствия внешней и внутренней мотивации. Воспринимается как жизненно необходимая деятельность. У личности возникает ощущение эмоционального дискомфорта, которое основывается на непонимание, чем эта деятельность может быть полезна личности.

4. **Стандартные улучшенные способности** (характеризуется как класс «1»). Стандартные улучшенные способности возникают в процессе внешней мотивации при наличии личностной заинтересованности в осуществлении предлагаемой деятельности. Основным определяющим фактором в данном классе является желание быть лучшим, но зачастую не за счет личностного роста, а за счет своего эгоистического отношения. Так, если в предполагаемой деятельности не будет личностной заинтересованности, то личностью деятельность будет восприниматься как жизненно необходимая. Такая деятельность не вызовет состояние эмоциональной удовлетворенности по окончанию и соответственно не зафиксируется на сознательном уровне, тем самым осознанно не запомнится процесс. Хотя допускается мнение, что если осуществляемая деятельность является незнакомой для личности, то возможно полученные способности запомнятся на подсознательном уровне. Таким образом, полученные так определенные способности при схожей ситуации создадут внутренний психологический комфорт для осуществления деятельности. Эти способности позволят оценить с личностной позиции ценность предстоящей деятельности.

Этот класс в модели развития способностей находится в начале III типа, когда у личности присутствует некоторая неуверенность, сомнения в наличии собственных возможностей, достаточных для успешного осуществления деятельности.

5. **Активно прогрессирующие способности или аксикреация способностей** (характеризуется как класс «2»). Активно прогрессирующие способности возникают как процесс ускоренного развития способностей, основанный на личностной потребности в самосовершенствовании. При аксикреации способностей осуществление деятельности становится средством удовлетворения потребности в росте эмоционального интеллекта. Где уровень развития эмоционального интеллекта показывает степень уверенности в своих способностях и возможностях. Любую деятельность личность определяет как возможность саморазвития и самореализации, рассматривая только как подход личностного самосовершенствования.

В рассматриваемом классе, внутренняя потребность в аксикреации способностей заставляет самостоятельно подбирать внешний мотив для придания ценности, как самой деятельности, так и результату деятельности. Здесь процесс основывается на взаимозависимости внутренней и внешней мотивации при высокой потребности в самореализации.

Обращаясь к модели развития способностей, класс аксикреации способностей находится в III типе, когда личность уверенна в своих возможностях и способностях, внешняя мотивация выступает как средство, направляющее к деятельности, внутренняя мотивация создает ощущение эмоционального комфорта.

Таким образом, предложенные в нашем исследовании формы способностей, закрепленные за классами определенной разрядности относительно степени проявления, позволяют более точно акцентировать внимание на процесс возможного формирования или развития способностей в процессе осуществления организованной деятельно-

сти системой как внешних, так и внутренних воздействий.

Таким образом, предложенное исследование может быть использовано:

1) для выяснения наиболее преобладающего фактора, влияющего на осуществление деятельности;

2) для выявления заинтересованности в осуществлении деятельности;

3) для определения видов форм способностей при осуществлении деятельности личностью.

Результаты исследования могут рассматриваться:

1) как определение класса вовлеченности в процесс осуществления деятельности;

2) как определение видов форм способностей при осуществлении деятельности;

3) как определение преобладающего фактора, влияющего на осуществление деятельности.

Выводы

Процесс осуществления деятельности на прямую зависят от установленных окружением убеждений, личным психологическим настроем по отношению к предстоящей деятельности, возможностей как личностного, так и физического состояния и социального окружения. Таким образом, выделенные и обоснованные виды форм способностей, которые возникают в процессе осуществления деятельности у личности в различных ситуациях жизнедеятельности, позволяют углубиться в процесс восприятия личностью процесса осуществления деятельности, организованного системой как внешних, так и внутренних воздействий, при личностном видении предстоящей деятельности, сформированной полиситемой.

Список источников

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. 3-е изд., испр. и доп. М: Смысл: Издательский центр «Академия», 2007. 528 с.

2. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно ориентированного воспитания // Педагогика. 2007. № 8. С. 43 – 53.

3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2005. 352 с.

4. Мазилов В.А., Слепко Ю.Н. Способности как объяснительное понятие в современной психологии // Сибирский психологический журнал. 2022. № 85. С. 35 – 50.

5. Мазилов В.А., Слепко Ю.Н., Ушаков Д.В., Шадриков В.Д. Проблемы исследований способностей в новейшей российской психологии: в поисках новой теории // Психологический журнал. 2023. № 4. С. 5 – 14.

6. Ребро И.В., Мустафина Д.А., Рахманкулова Г.А., Машихина Т.П., Александрина А.Ю. Взаимосвязь способностей и психологических установок в процессе осуществления деятельности // Обзор педагогических исследований. 2024. № 2. С. 15 – 23.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.

8. Сериков В.В. Развитие личности в образовательном процессе: монография. М.: ЛОГОС, 2012. 448 с.

9. Теплов Б.М. Способности и одарённость // Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: Издательство Московского университета, 1982. С. 133.

10. Шадриков В.Д. Ментальное развитие человека. М.: Аспект Пресс, 2007. 284 с.

References

1. Asmolov A.G. Psychology of personality: cultural and historical understanding of human development. 3rd ed., corrected and enlarged. Moscow: Smysl: Publishing center "Academy", 2007. 528 p.

2. Bondarevskaya E.V. Value foundations of personality-oriented education. Pedagogy. 2007. No. 8. P. 43 – 53.

3. Leontiev A.N. Activity. Consciousness. Personality. Moscow: Smysl: Publishing center "Academy", 2005. 352 p.

4. Mazilov V.A., Slepko Yu.N. Abilities as an explanatory concept in modern psychology. Siberian psychological journal. 2022. No. 85. P. 35 – 50.

5. Mazilov V.A., Slepko Yu.N., Ushakov D.V., Shadrikov V.D. Problems of studying abilities in the newest Russian psychology: in search of a new theory. Psychological journal. 2023. No. 4. P. 5 – 14.

6. Rebro I.V., Mustafina D.A., Rakhmankulova G.A., Mashikhina T.P., Aleksandrina A.Yu. The relationship between abilities and psychological attitudes in the process of implementing activities. Review of pedagogical research. 2024. No. 2. P. 15 – 23.

7. Rubinstein S.L. Fundamentals of General Psychology. St. Petersburg: Piter, 2002. 720 p.

8. Serikov V.V. Personality development in the educational process: monograph. Moscow: LOGOS, 2012. 448 p.

9. Teplov B.M. Abilities and giftedness. Psychology of individual differences. Texts. Moscow: Moscow University Publishing House, 1982. P. 133.

10. Shadrikov V.D. Mental development of man. Moscow: Aspect Press, 2007. 284 p.

Информация об авторах

Ребро И.В., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1887-8877, Волгоградский государственный технический университет, 400005, Волгоград, пр. имени В.И. Ленина, 28, wsk77@mail.ru

Мустафина Д.А., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6947-9900, Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, 404111, Волгоградская обл., г. Волжский, пр-кт Ленина 72, dzamilyam@mail.ru

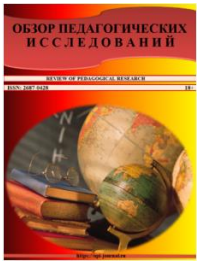
Машихина Т.П., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0005-1970-7326, Волгоградский государственный университет, 404133, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. 40 лет Победы, д. 11, mtpkpn@gmail.com

Рахманкулова Г.А., старший преподаватель, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-9746-4072, Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, 404111, Волгоградская область, г. Волжский, пр-кт Ленина 72, galiyam@mail.ru

Перевалова Е.А., кандидат химических наук, доцент, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6232-6215. Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, 404111, Волгоградская область, г. Волжский, пр-кт Ленина 72, perevalova65@mail.ru

© Ребро И.В., Мустафина Д.А., Рахманкулова Г.А., Машихина Т.П., Перевалова Е.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)
УДК 159.9.01



Метадисциплинарный подход к трансформации мышления с помощью метода «Нейрографика»

[1] Пискарев П.М.,
[1] Институт психологии творчества Павла Пискарева

Аннотация: материалы и методы: в работе использованы материла исследований, связанных с закономерностями развития двигательных навыков (И.М. Сеченова, И.П. Павлова. А.И. Введенского, А.А. Ухтомского). Материалы иссследований, посвященные мелкой моторики как как двигательного компонента, развивающего функции высшей нервной деятельности (В.М. Бехтерев, М.М. Кольцова А.В. Запорожец, В.А. Сухомлинский и др). Концептуальные основы, заложенные в исследований К.Г. Юнга, повещённых теории архетипов; К Левина, посвященных теории поля; Л. Деркса, посвященных социальной панораме; Б. Хеллингера, посвященных психогенетике. Авторское обоснование метода «Нейрографика».

Результаты. Происходящие события во всех без исключениях сферах современной жизни характеризуются такими процессами как интеграция и трансформация. Интеграция становится ключевым способом получения новых знаний. Интеграция подходов и методов целого спектра наук порождают метадисциплинарность активно развивающегося метода «Нейрографика» как одного из направлений нейронауки. Глубинные трансформации, происходящие во всех без исключения сферах современной жизни влекут необходимость личностного и духовного развития, что сопряжено с изменением мышления.

Заключение. В работе обосновывается взаимосвязь психофизиологии и мышления, а именно влияние мелкой моторики кисти рук на изменения мыслительных процессов, что составляет концептуальную основу метода «Нейрографика». Раскрывается влияние двигательных процессов рук на речь, в том числе на внутреннюю речь. Обосновывается взаимосвязь графических элементов, ключевых принципов метода «Нейрографика», изменений состояний и внутренних коммуникативных процессов.

Ключевые слова: метадисциплинарность, мышление, трансформация мышления, метод «Нейрографика», личностное развитие, нейронаука, мелкая моторика, нейрональная система, эволюция коммуникации, внутренняя речь, кинестетика, психология творчества

***Для цитирования**: Пискарев П.М. Метадисциплинарный подход к трансформации мышления с помощью метода «Нейрографика» // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 77 – 82.*

Поступила в редакцию: 7 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 7 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Metadisciplinary approach to the transformation of thinking using the Neurographics method

[1] Piskarev P.M.,
[1] Pavel Piskarev Institute of Psychology of Creativity

Abstract: materials and methods: the work uses the materials of studies related to the patterns of development of motor skills (I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, A.I. Vvedensky, A.A. Ukhtomsky). Materials of studies devoted to fine motor skills as a motor component developing the functions of higher nervous activity (V.M. Bekhterev, M.M. Koltsova, A.V. Zaporozhets, V.A. Sukhomlinsky and others). Conceptual foundations laid in the studies of K.G. Jung, devoted to the theory of archetypes; K. Levin, devoted to field theory; L. Derks, devoted to social panorama; B. Hellinger, devoted to psychogenetics. Author's substantiation of the "Neurographics" method.

Results. The events taking place in all spheres of modern life without exception are characterized by such processes as integration and transformation. Integration is becoming a key way of obtaining new knowledge. The integration of approaches and methods of a whole range of sciences gives rise to the metadisciplinarity of the actively developing method of "Neurographics" as one of the areas of neuroscience. Deep transformations taking place in all spheres of modern life without exception entail the need for personal and spiritual development, which is associated with a change in thinking.

Conclusion. The paper substantiates the relationship between psychophysiology and thinking, namely the influence of fine motor skills of the hand on changes in thought processes, which constitutes the conceptual basis of the Neurographics method. The influence of hand motor processes on speech, including internal speech, is revealed. The relationship between graphic elements, key principles of the Neurographics method, changes in states and internal communication processes is substantiated.

Keywords: metadisciplinarity, thinking, transformation of thinking, Neurographics method, personal development, neuroscience, fine motor skills, neural system, evolution of communication, internal speech, kinesthetics, psychology of creativity

For citation: *Piskarev P.M. Metadisciplinary approach to the transformation of thinking using the Neurographics method. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 77 – 82.*

The article was submitted: December 7, 2024; Approved after reviewing: February 7, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Современный период – это время глубинных трансформаций всех уровней и сфер жизни. Данную эпоху можно обозначить как метамодерн. К числу ведущих процессов, характеризующих эпоху, в первую очередь следует отнести самоактуализацию личности. Это означает, что человек может сам конструировать тот мир, в котором он живет или хочет жить. Он сам выбирает свое социальное окружение, точки притяжения. Появляется новый уровень свободы**,** как профессиональной, так и территориальной. Но самое главное это то, что человек сам выбирает смыслы своей жизни. При этом, нельзя не отметить, что наука и образование становятся не просто популярными, но и непрерывными на протяжении всей жизни. То есть принцип «образование на всю жизни» сменяется принципом «образование через всю жизнь». А сам человек эпохи метамодерна – это и есть воплощение искусства и результат процесса творческой реализации.

Безусловно, для освоения эпохи метамодерна требуются новые инструменты.

Материалы и методы исследований

Метод «Нейрографика» – это один из новых инструментов, помогающий развиваться личностно и духовно в современных условиях эпохи метомодерн [14]. Под личностным и духовным развитием понимается, прежде всего, преобразования психического состояния личности как сложного интегративного проявления психики со всей совокупностью ее составляющих [7]. Таким образом процесс личностного и духовного развития тесно связан с преобразованием психофизиологического состояния как совокупности психического состояния, физиологического состояния и поведения.

Результаты и обсуждения

Основоположниками исследований, связанных с закономерностями развития двигательных навыков можно считать И.М. Сеченова и И.П. Павлова. Среди современных ученых – это имена Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского. В своих работах они обосновывают совершенно четкую

естественную взаимосвязь развития головного мозга и физических движений. Физиологами подтверждается зависимость развития головного мозга от рук. А в работах Н.А. Бернштейна, посвященных влиянию рук на эволюцию человека, выдвигается и доказывается утверждение о формировании психики в движении. Эволюция человека развивала кисть его руки для исполнения волевых действий. Это способствовало развитию и преобразованию головного мозга, увеличивая в нем площадь двигательной проекции [16].

Таким образом, головной мозг и кисти рук связаны напрямую и независимо от того, осознаются человеком процессы, происходящие на глубинном уровне или нет, они отражаются в руках: жестикуляция, положения, мелкие движения. А это означает, что любая деятельность руками, что том числе графическая деятельность, в частности деятельность по методу «Нейрографика» П. Пискарева, является эффективной для развития двигательной активности.

Четкую согласованность ритмических движений деятельности лобных и височных отделов мозга и пальцев ребенка выявили М.Н. Звонарева и Т.П. Хризман. Также в рамках физиологических исследований было обнаружено, что площадь проекции кисти в передних центральных извилинах коры больших полушарий головного мозга равна протяженности всего остального тела.

О важности мелкой моторики как двигательного компонента, развивающего функции высшей нервной деятельности (наблюдательность, координация, внимание, мышление, воображение, память и т.д.) заявляют В.М. Бехтерев, М.М. Кольцова А.В. Запорожец, В.А. Сухомлинский и ряд других ученых. В пальцах находится большое количество рецепторов, которые посылают импульсы в центральную нервную систему человека [5, с. 97].

Восточная медицина в целях повышения функциональной активности головного мозга предлагает массаж большого пальца. В результате регулярных упражнений с ладонями улучшается состояние человека, ловкость и координация, а также повышается в целом жизненный тонус. Массируя множественные акупунктурные точки кистей рук можно воздействовать на рефлекторно связанные с ними внутренние органы.

Знаменитая фраза В.А. Сухомлинского «Истоки способностей и дарования детей находятся на кончиках пальцев» отражает обоснованную суть колоссального влияния мелкой моторики на развитие, в том числе творческое, детей [17].

Большой вклад в изучение развития речевых областей под влиянием кинестетических импульсов от пальцев рук внесла М.М. Кольцова, указывая на то что «есть основания рассматривать кисть руки как орган речи такой же, как артикуляционный аппарат» [4].

Таким образом, занятия по методу «Нейрографика» направлены на развитие мелкой моторики кисти руки «как органа речи», согласуя деятельность лобных и височных отделов мозга и, соответственно, развитие нейрональной системы.

Кроме того, в связи с интенсивным развитием нейронаук, кардинально меняются концептуальные положения относительно мышления, которое рассматривается уже не столько в проекции речи или языка, сколько с точки зрения оперирования интеллектуальными объектами. Данные интеллектуальные объекты обозначаются как операнды [1], являясь единицей мышления. Они создаются психическим аппаратом, обретая специфическое значение. Данные интеллектуальные объекты носят субъективный характер, то есть не копируют что-то объективно существующее, а создает свои объекты или «под себя» [9].

Психический аппарат, создавая подобные объекты, не являющиеся объектами действительной реальности, становится неким заложником конфликта между объективной реальностью и субъективным ее восприятием, то есть самостоятельно созданным устойчивым психическим конструктом.

Данный факт феноменологии стал основой ключевого постулат современной нейрофизиологии, состоящего в том, что воспринимаемая нами реальность создана субъективной работой психического аппарата. Но лишь осознание данного факта способно адекватно реконструировать созданный психический конструкт, а, соответственно и собственную реальность [9].

Важным и ключевым пониманием в применении метода «Нейрографика» является то, что любую ситуацию можно «сконструировать». Или реконструировать из деструктивной, конфликтной, распушающей в конструктивную, созидательную и гармоничную. Это означат, что применительно к данным занятиям любую ситуацию можно изобразить графически посредством спонтанного движения на листе бумаги. Полученная фигура на листе бумаги посредством спонтанного движения руки является эмоциональным отпечатком состояния человека в данной ситуации.

Подобные графические фигуры содержат то, что для человека важно в бессознательном. А их масштаб, положение на листе и относительно друг друга, пропорции отражают заложенные в них смыслы. Эти смыслы совершенно разного содержания, но, как правило, напряженные, острые, конфликтные.

Но как только данные фигуры преобразуются и становятся более гармоничными, как сами по себе так и относительно друг друга, то возникает некая конструктивная связь. При этом каждая геометрическая фигура содержит смыслы, касающиеся гармоничного и целого [10].

В рамках ключевого принципа метода «Нейрографика», заключающегося в том, что «любая задача имеет графическое решение», преобразованная в знаки и символы задача становится основанием образного моделирования и визуального мышления. Через трансформацию знаков и символов запускается трансформация мышления. И именно благодаря подобной трансформации и происходит решение разного рода задач.

«Решение обладает качеством бионики» – данный постулат является следующим основополагающим принципом метода «Нейрографика». Означает это ни что иное, как решение задач через область иррационального. При этом изначально решения всегда принимаются на уровне бессознательного ранее, чем осознаются.

Истинное решение любой задачи или конфликта будет резонировать в теле. Рациональные решения могут быть придуманы, не отвечая при этом истинному запросу. Подобные решения не обладают качеством бионики, так как не проникают внутрь и не касаются организма. Из чего следует, что если решение в теле человека не вызывает импульс к жизни, то оно не является таковым.

Искусство, психология культура говорят нам о том, что такая фигура как круг и все, что с ней связано представляет собой нечто целостное. Это означает, что приведя к кругу фигуру, отражающую ситуацию, можно привести ее к целостности, наделив ее качествами добра, плавности, завершенности. Соответственно во время занятий по методу «Нейрографика» это будет превращение фигур во взаимодействующие между собой круги.

На занятиях по методу «Нейрографика» композиция приводится к биологичечкой форме. Это означает, что происходит нейрографирование. То есть она соединяется с нейронной сетью, так как абстрактная фигура не имеет бионическую форму, а значит сознание ее не принимает. При этом сознанием принимается нейрографическая, она же живая линия. А придание композиции заряженности, эмоционального смысла, гармонизации превращает ее в нечто целое, трансформируя текущую ситуацию или проблему из разрозненности в решение.

Таким образом, графическое изображение, получаемое на занятиях по методу «Нейрографика» – это производная (некая проекция) мышления, которое напрямую связано с внутренней речью.

Мышлению как внутренней речи посвящались труды начиная с философов Древнего мира. Так, еще Платон фактически отождествил понятия внутренней молчаливой речи и мышления. М. Мюллер также обосновал идентичность и однозначность речи и мышления. Ученые – бихевиористы, поддерживая данную точку зрения, вывели формулу: мышление есть беззвучная речь, «речь минус звук».

Проблемами внутренней речи занимались многие известные ученые-психологи, среди которых можно отметить имена Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейна и многих других. В работах подчёркивается тесная связь внутренней речи с мышлением, которое по сути и совершается в речи [3]. И даже когда мышление происходит в образной форме, то данные образы по сути выполняют функцию речи [6].

Внутриречевые и мыслительные процессы представляют собой до известного предела один и тот же феномен [12].

С поворотом философии к языку и осознанием его принципиальной, активно-творческой функции в жизни сознания, языку вменяется сила, формирующая структуры человеческого сознания и энергия, создающая способ мысли и ее категориальные формы [8].

В контексте внутренней речи, мышления и языка также построены ключевые базовые принципы метода «Нейрографика», Когда внутренняя речь, не предназначается другому, то в ней допускаются так называемые «короткие замыкания». Внутренняя речь может быть эллиптичной и предикативной, опуская важное как разумеющееся, само собой.

Принцип метода «Нейрографика» «образы интегрируют смыслы» означает, что любое слово, будь то деньги, семья, отношения, дом и т.д. влекут за собой некую сумму смыслов. Одно изображение содержит в себе широкий спектр смыслов, соединенных через рисование. Словами в одном предложении выразить данные смыслы практически невозможно. Таким образом, одна из

ведущих функций занятий состоит в умении объединять смыслы [13].

«Смыслы контейнируют состояние» – также является базовым принципом метода «Нейрографика». К любому слову у человека может быть привязано либо одно ведущее состояние, либо совокупность состояний или набор эмоций, фантазий, представлений, конструирующий стратегии мышления и поведения [15].

«Проблема – это порождение разума» – ведущий и важнейший принцип метода «Нейрографика».Создавая проблему, человек закладывает в нее через мышление смыслы, входя при этом в противоречия и дуальность, присущую только его сознанию. Если проблема порождается через мышление, то и решается она также внутри человека, через мышление. Расщепление смыслов, дуальностей и противоречий, а также создание новых смыслов является ключом к решению проблем.[11]

Рисование по методу «Нейрографика» направляет интеллектуальный процесс на превращение «белого пятна» в некое нейронное облако, обеспеченное ведущими в сторону гармонии энергией и смыслами. Синтез информации в проекционной коре лежит в основе ощущений, в ассоциативной коре – в основе мышления и поиска решений.

Важной составляющей занятий по методу «Нейрографика» является то, что процесс рисования каждого рисунка осуществляется в соответствии с базовым алгоритмом, сопровождаясь на каждом этапе данного алгоритма методом интроспекции. То есть при постановке тех или иных задач у человека в результате активизации раздражителей возникают разные ощущения, состояния, переживания. Данные состояния, ощущения, переживания отслеживаются и преобразуются на следующих этапах алгоритма. А каждый рисунок – это полноценный, точно поставленный эксперимент.

Выводы

Таким образом, эволюция исследований К.Г. Юнга, повещённых теории архетипов; К Левина, посвященных теории поля; Л. Деркса, посвященных социальной панораме; Б. Хеллингера, посвященных психогенетике находит реализацию в методе «Нейрографика» в виде универсального графического отображения информации. Метадисциплинарность метода «Нейрографика» выводит его в отдельное направление нейронауки, берущей свое начало в исследованиях отечественных ученых и совмещающая в себе как естественные, так и гуманитарные отрасли научного знания.

Список источников

1. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998. 685 с.
2. Власова Т.А., Лебединская К.С. Актуальные проблемы клинического изучения общего недоразвития реч. М.: Дефектология, 2013. 18 с.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собр. соч.: в 6 т. М.: Педагогика,1982. Т. 2. 504 с.
4. Гатанова Н.В., Тунина Е.Г. Развиваю мелкую моторику. Спб.: Питер, 2000. С. 144.
5. Дашивец И.В. Развитие мелкой моторики младших дошкольников при введении ФГОС // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: материалы III междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интер- актив плюс», 2014.
6. Ерчак Н.Т. Внутренняя речь и мышление // АДУКАЦЫЯ І ВЫХАВАННЕ. 2017. № 1. С. 64 – 72.
7. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. М.: Психотерапия, 2007. 528 с.
8. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. Ярославль, 2008 г. 48 с.
9. Курпатов А.В. Мышление. Системное исследование. «Курпатов А.В.», 2019. (Академия смысла)
10. Либина Е.В., Либин В.В., Либин А.В. Психографический тест Либиных. Конструктивный рисунок человека из геометрических форм: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 339 с.
11. Пискарев П.М. Метамодерн: к постановке проблемы // Актуальные проблемы психологического знания. 2019. № 1 (50). С. 5 – 18.
12. Пискарев П.М. Нейрографика – принципы и суть метода // Психологическая газета 12.02.2020 https://psy.su/feed/7947/?ysclid=m7mzsnlb657299487
13. Пискарев П.М. Нейрографика мышления. https://perm.hse.ru/mirror/pubs/share/800794998.pdf?ysclid=m7ng96mo52527208131
14. Пискарёв П.М. О нейронах и метамодерне // Научно-популярный журнал «Колесо жизни». 2018. № 10 (122). // koleso-gizni.com.ua
15. Пискарев П.М. Технологии мышления метамодерна в методе нейрографика // https://iamcenter.ru/wp-content/uploads/2020/05/Metamodern-v-Nejrografike-Monografiya-Piskaryov.docx-versiya-1-1.pdf

16. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 400 с.
17. Эллнеби И. Право детей на развитие: пер. со шведск. К. Роббинг. Мн.: УП «Технопринт», 2004. 124 с.
18. Morin A. Inner speech and conscious experience. Science & Consciousness Review, 2005. P. 115 – 117.
19. Morin A. Self-talk and self-awareness: on the nature of the relation // The Journal of Mind and Behavior. 1993. No 14 (3). P. 223 – 234.
20. Wiley N. Inner speech as a langxiage: A Saussurian inquiry // Journal for the Theory of Social Behavior. — Blackwell Publishing Ltd., 2006. P. 319 – 341.

References

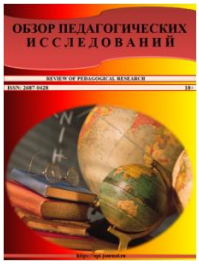
1. Vekker L.M. Psyche and reality: a unified theory of mental processes. Moscow: Smysl, 1998. 685 p.
2. Vlasova T.A., Lebedinskaya K.S. Actual problems of clinical study of general speech underdevelopment. Moscow: Defectology, 2013. 18 p.
3. Vygotsky L.S. Thinking and speech. Collected works: in 6 volumes. Moscow: Pedagogy, 1982. Vol. 2. 504 p.
4. Gatanova N.V., Tunina E.G. Developing fine motor skills. St. Petersburg: Piter, 2000. P. 144.
5. Dashivets I.V. Development of fine motor skills of younger preschoolers with the introduction of the Federal State Educational Standard. Pedagogy and Psychology: Current Issues of Theory and Practice: Proc. III International Scientific and Practical Conf. Cheboksary: CNS "Inter-active Plus", 2014.
6. Erchak N.T. Inner Speech and Thinking. EDUCATION AND CARE. 2017. No. 1. P. 64 – 72.
7. Kozlov V.V. Integrative Psychology: Paths of Spiritual Search, or the Sanctification of Everyday Life. Moscow: Psychotherapy, 2007. 528 p.
8. Kozlov V.V. Psychology of Creativity: Light, Twilight, and Dark Night of the Soul. Yaroslavl, 2008. 48 p.
9. Kurpatov A.V. Thinking. Systemic Research. "Kurpatov A.V.", 2019. (Academy of Meaning)
10. Libina E.V., Libin V.V., Libin A.V. Psychographic test of the Libins. Constructive drawing of a person from geometric shapes: a tutorial. 2nd ed., revised and enlarged. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 339 p.
11. Piskarev P.M. Metamodern: towards the formulation of the problem. Actual problems of psychological knowledge. 2019. No. 1 (50). P. 5 – 18.
12. Piskarev P.M. Neurographics – principles and essence of the method. Psychological newspaper 12.02.2020 https://psy.su/feed/7947/?ysclid=m7mzsnlb657299487
13. Piskarev P.M. Neurographics of thinking. https://perm.hse.ru/mirror/pubs/share/800794998.pdf?ysclid=m7ng96mo52527208131
14. Piskarev P.M. About neurons and metamodern // Popular science magazine "Wheel of Life". 2018. No. 10 (122). // koleso-gizni.com.ua
15. Piskarev P.M. Technologies of Metamodern Thinking in the Neurographics Method. https://iamcenter.ru/wp-content/uploads/2020/05/Metamodern-v-Nejrografike-Monografiya-Piskaryov.docx-versiya-1-1.pdf
16. Smirnov V.M. Neurophysiology and Higher Nervous Activity of Children and Adolescents: textbook. manual for students of defectological faculty of higher pedagogical educational institutions. Moscow: Publishing Center "Academy", 2000. 400 p.
17. Ellneby I. Children's Right to Development: trans. from Swedish by K. Robbing. Minsk: UP "TechnoPrint", 2004. 124 p.
18. Morin A. Inner Speech and Conscious Experience. Science & Consciousness Review, 2005. P. 115 – 117.
19. Morin A. Self-talk and self-awareness: on the nature of the relation. The Journal of Mind and Behavior. 1993. No. 14 (3). P. 223 – 234.
20. Wiley N. Inner speech as a language: A Saussurian inquiry. Journal for the Theory of Social Behavior. - Blackwell Publishing Ltd., 2006. P. 319 – 341.

Информация об авторе

Пискарев П.М., профессор, архитектор, доктор психологических наук, основатель Института психологии творчества, p.piskакev@mail.ru0

© Пискарев П.М., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)
УДК 159.9



Потенциальные преимущества и риски реализации образовательных программ через цифровые формы обучения

[1] Сладков А.М.,
[1] Межрегиональный учебный центр Главного управления Федеральной службы исполнения наказаний по Московской области

Аннотация: в статье раскрываются потенциальные преимущества и риски реализации образовательных программ через цифровые формы обучения. Актуальность исследования обуславливает стремительное развитие процессов внедрения цифровых образовательных платформ, предназначенных для онлайн-обучения школьников и студентов в рамках цифровой трансформации системы образования. В статье использованы методы системного анализа и описания и метод анализа трудов научной литературы. Раскрыты положения законодательно-нормативных актов, регламентирующие направления реализации образовательных программ через цифровые формы обучения и на базе цифровых образовательных платформ и проведен анализ концептуального содержания верифицированного цифрового образовательного контента. Определено, что потенциальные преимущества реализации образовательных программ через цифровые формы обучения выражены в повышении возможностей педагогов, связанных с практическим использованием широкого спектра инновационных практик, расширяющих состав предметных знаний, умений, навыков, компетенций обучающихся. В свою очередь, потенциальные риски реализации образовательных программ через цифровые формы обучения выражены в замедлении развития социальных сторон личности обучающихся и в понижении их уровня социализации; в формировании клипового интернет-сознания и изменении структуры восприятия; в угрозах потери физического здоровья из-за негативного воздействия электромагнитных излучений и в угрозах потери физической активности обучающихся. Научная новизна статьи связана с системным и комплексным раскрытием эффектов: потенциальных преимуществ и рисков реализации образовательных программ через цифровые формы обучения, сопряженные с цифровой образовательной средой и выявлением специальных мер, направленных на снижение рисков.

Ключевые слова: образовательные программы, цифровая трансформация образования, онлайн-образование, цифровые формы обучения, дистанционные цифровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, преимущества, риски цифрового обучения

***Для цитирования**: Сладков А.М. Потенциальные преимущества и риски реализации образовательных программ через цифровые формы обучения // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 83 – 88.*

Поступила в редакцию: 8 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 10 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Potential advantages and risks of implementing educational programs through digital forms of education

[1] Sladkov A.M.,
[1] Interregional Training Center of the Main Directorate Federal Penitentiary Service of Russia for the Moscow Region

Abstract: the article reveals the potential advantages and risks of implementing educational programs through digital forms of education. The relevance of the research determines the rapid development of the processes of introducing digital educational platforms designed for online education of schoolchildren and students as part of the digital transformation of the education system. The article uses the methods of system analysis and description and the method of analysis of scientific literature. The provisions of legislative and regulatory acts regulating the implementation of educational programs through digital forms of education and on the basis of digital educational platforms are disclosed, and the conceptual content of verified digital educational content is analyzed. It is determined that the potential advantages of implementing educational programs through digital forms of learning are expressed in increasing the capabilities of teachers associated with the practical use of a wide range of innovative practices that expand the composition of subject knowledge, skills, and competencies of students. In turn, the potential risks of implementing educational programs through digital forms of learning are expressed in slowing down the development of the social aspects of students' personality and lowering their level of socialization; in the formation of clip Internet consciousness and changing the structure of perception; in threats of loss of physical health due to the negative effects of electromagnetic radiation and in threats of loss of physical activity of students. The scientific novelty of the article is related to the systematic and comprehensive disclosure of the effects: the potential benefits and risks of implementing educational programs through digital forms of education associated with the digital educational environment and the identification of special measures aimed at reducing risks.

Keywords: educational programs, digital transformation of education, online education, digital forms of learning, distance digital technologies, information and communication technologies, advantages, risks of digital learning

***For citation**: Sladkov A.M. Potential advantages and risks of implementing educational programs through digital forms of education. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 83 – 88.*

The article was submitted: December 8, 2024;
Approved after reviewing: February 10, 2025;
Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Основаниями утверждения стратегических направлений в области цифровой трансформации образования Российской Федерации на 2024/2030 года выступило Распоряжение Правительства РФ № 2894-р от 18 октября 2023 года . В соответствии с положениями данного законодательно-нормативного акта: верифицированный цифровой образовательный контент дошкольного, начального, общего основного и среднего образования, средне-профессионального и дополнительного образования, функционирующий на базе цифровых образовательных платформ должен быть нацелен на построение индивидуальных образовательных траекторий и индивидуальных планов обучения обучающегося в рамках реализации образовательных программ. При этом в процессе реализации образовательных программ через цифровые дистанционные информационно-коммуникационные технологии обучения необходимо обеспечить равные образовательные возможности для всех участников образовательных отношений, в том числе в контексте осуществления взаимодействий с наставниками и в контексте получения профессиональной поддержки, связанной с оказанием психолого-педагогической консультативной помощи [8].

В текущих условиях 21 567 образовательных организаций оснащены специализированным IT-оборудованием, предназначенным для реализации образовательных программ через цифровые формы обучения. На территории Российской Федерации функционируют 328 центров цифрового образования и свыше 1,035 млн педагогов из 40% российских образовательных организаций, подключены к платформам и сервисам федеральной цифровой образовательной среды, имеющим верифицированный цифровой образовательный контент, соответствующий федеральному государственному образовательному стандарту [9].

В качестве примера реализации образовательных программ через цифровые формы обучения следует привести «Единую государственную платформу для онлайн-обучения школьников и

студентов информационным технологиям», внедренную в систему образования по итогу развития сотрудничества с крупными отечественными IT-компаниями в сентябре 2024 года. Данная система позволяет обучающимся приобретать навыки в области программирования. Эффективные системы анализа больших данных на основе применения интеллектуальных алгоритмов искусственного интеллекта осуществляют автоматизированные проверки домашних заданий и планируют дальнейшую реализацию образовательных программ.

Вместе с тем, предстоит проделать существенный анализ преимуществ и рисков реализации образовательных программ через цифровые формы обучения в целях эффективного развития цифровой трансформации образования Российской Федерации, модернизации существующей и создания новой цифровой инфраструктуры системы образования, что подчеркивает актуальность проведения исследования.

Материалы и методы исследований

При проведении исследования использовался системный подход, который позволил комплексно, объективно выявить преимущества и риски реализации образовательных программ через цифровые формы обучения. Были применены методы системного анализа и описания и метод анализа трудов научной литературы. Теоретическую базу исследования представляют научные публикации российских исследователей.

Результаты и обсуждения

Л.А. Полянская и С.Ю. Полянский раскрывая вопросы, связанные с цифровой трансформацией образовательной среды в рамках формирования ее концепции, нацеленной на повышение эффективности качества образования и в рамках внедрения форм, технологий и методов, призванных для реализации образовательных программ в условиях цифровизации, отмечали что основа их осуществления связана с доступностью, научностью, систематичностью и активностью образования, направленного на усвоение обучающимися предметных знаний, умений, навыков, компетенций с использованием IT-технологий и IT-оборудования. В качестве цифровых форм обучения вышеуказанные авторы выделяли дистанционные и цифровые информационно-коммуникационные технологии: виртуальную реальность, интерактивные доски, онлайн-платформы, онлайн-вебинары и мобильное обучение [10].

Преимущества реализации образовательных программ через цифровые формы обучения выражены в возможностях педагогов, связанных с практическим использованием широкого спектра инновационных практик обучения, которые базируются на индивидуальных цифровых треках развития обучающихся, расширяющих состав предметных знаний, умений, навыков, компетенций.

Так, российским исследователем И.И. Лапуцкой был обоснован ряд преимуществ реализации образовательных программ через цифровые формы обучения, связанных с углублением индивидуальных форматов работы педагога с обучающимся, выраженных разнообразием источников материалов и более подробным их изучением [6]. Автор указывала и на тот факт, что цифровые формы обучения возможно применять вне зависимости от мест пребывания обучающихся [6].

О.И. Воинова и В.А. Плешаков выделяли ряд преимуществ реализации образовательных программ через цифровые формы обучения, таких как:

- количественное автоматизационное усиление функций преподавателя;
- повышение скорости обмена информацией между педагогом и обучающимся;
- оперативность при принятии решений преподавателем для построения индивидуальных образовательных траекторий и индивидуальных планов обучения, обучающегося;
- доступность образовательных программ и гибкость образовательных процессов;
- направленность образовательных программ на самообразование, вызывающая интенсификацию образовательных процессов;
- удобство использования обучающих тренажеров, выполняющих широкий спектр определённых функций за преподавателей;
- снижение нагрузки преподавателей за счет автоматизации отчетности;
- адаптация образовательных программ в процессе реализации через цифровые формы обучения под особенности восприятий представителей цифрового поколения [3].

Между тем, А.А. Вербицкий раскрывая вопросы, связанные с рисками реализации образовательных программ через цифровые формы обучения, отмечал что тотальное внедрение цифровых форм обучения в систему образования ведет к неосознанному сопротивлению цифровизации образовательных процессов со стороны значительной части педагогического состава Российской Федерации по причине отсутствия убедительной доказательной базы, свидетельствующей о повышении качества образования с помощью использования цифровых технологий [2]. Так как, традиционные процессы обучения реализуются посредством коммуникатив-ного, интерактивного и перцептивного общения педагогов и обучающихся, но цифровые

технологии оказываются не в состоянии распознавать подобные ньюансы, превращая значение в смысл, а информацию в знания [5].

М.А. Магомедовой и С.Л. Гамматаевой раскрывался ряд вопросов, связанных с рисками реализации образовательных программ через цифровые формы обучения в аспектах влияния на психологическое формирование личности обучающихся [7].

Вышеуказанные авторы отмечали, что реализации образовательных программ через цифровые формы обучения способна привести обучающихся к цифровой зависимости при достижении ими зрелого возраста. Отсутствие практики живого общения у обучающихся, вызывает реальные риски деградации речевой функции, деградации функции мышления и способно привести к замедлению развития социальных сторон личностей обучающихся. Отсутствие практики живого общения способно привести к снижению уровня критичности обучающихся в оценке воспринимаемых массивов информационных данных [7].

Т.Н. Шметова раскрывая вопросы, связанные с рисками реализации образовательных программ через цифровые формы обучения, отмечала что у обучающихся формируется клиповое интернет-сознание, выступающее в качестве типа пралогического мышления (клиповое мышление), которое изменяет не только структуру восприятия личности, но и структуру головного мозга обучающихся, снижая концентрацию внимания и понижая уровень мотивации обучающихся в рамках усвоения учебных материалов [11].

И.В. Григорьева и Г.А. Болкунов раскрывая вопросы, связанные с реализацией образовательных программ через цифровые формы обучения, отмечали что эти цифровые образовательные процессы вызывают реальные риски, связанные с угрозой потери физического здоровья обучающимися из-за негативного воздействия электромагнитных излучений от приборов, оборудования, электронных устройств на человеческий организм и при этом формируются риски трансформации физической активности обучающихся, которая будет направлена исключительно на работу с широким спектром электронных устройств [4].

Таким образом, использование цифровых технологий создает новые возможности для построения образовательного процесса и решения широкого комплекса образовательных задач [1]. Потенциальные преимущества реализации образовательных программ через цифровые формы обучения, связаны с практическим использованием широкого спектра инновационных практик обучения; с углублением индивидуальных форматов работы; с разнообразием источников материалов и более подробным их изучением; с возможностями применения цифровых форм обучения вне зависимости от мест пребывания обучающихся; с количественным усилением функций преподавателей; с повышением скорости обмена информацией между педагогами и обучающимся; с оперативностью при принятии решений преподавателем для построения индивидуальных образовательных траекторий и индивидуальных планов обучения; с доступностью образовательных программ; с гибкостью образовательных процессов; с направленностью образовательных программ на самообразование; с интенсификацией образовательных процессов; с удобствами использования обучающих тренажеров; со снижением нагрузки преподавателей; с адаптацией образовательных программ под особенности восприятий представителей цифрового поколения.

Категории рисков реализации образовательных программ через цифровые формы обучения, связаны с неосознанным сопротивлением цифровизации образовательных процессов со стороны значительной части педагогического состава; с возможным формированием цифровой зависимости обучающихся при достижении зрелого возраста; с отсутствием практики живого общения, вызывающей деградацию речевой функции и функции мышления; с замедлением развития социальных сторон личностей обучающихся и понижением их уровня социализации; со снижением уровня критичности обучающихся в оценке воспринимаемых массивов информационных данных; с формированием клипового интернет-сознания у обучающихся; с изменением структуры восприятия личности у обучающихся; с изменением структуры головного мозга у обучающихся; со снижением концентрации внимания у обучающихся; со снижением уровня мотивации у обучающихся в рамках усвоения учебных материалов; с угрозами потери физического здоровья обучающимися из-за негативного воздействия электромагнитных излучений; с трансформацией физической активности обучающихся.

Выводы

Реализация образовательных программ через цифровые формы обучения является многомерным и разноплановым процессом, в котором цифровые обучающие устройства представлены в качестве воплощения математических, инженерных, технократических достижений человеческой мысли, но при этом основы образовательных процессов представлены в качестве широкого спектра

психолого-педагогических закономерностей деятельности педагогического состава с одной стороны и коллектива обучающихся, с другой стороны. Следовательно, классической реакцией на снижение уровня социализации обучающихся будет выступать организация дистанционных групповых проектов на базе цифровых платформ, предназначенных для налаживания социальных контактов между обучающимися. Системы обратной связи между преподавателями, кураторами, менторами и обучающимися, внедренные в образовательные процессы и функционирующие дистанционно на базе цифровых платформ повысят уровень межличностного общения в онлайн-режимах. Системы психологической поддержки, внедренные в образовательные процессы и функционирующие дистанционно на базе цифровых платформ, будут содействовать снижению уровня зависимого поведения обучающихся как на коллективном, так и на индивидуализированном уровнях. Угрозы потери физического здоровья обучающимися из-за негативного воздействия электромагнитных излучений понизят изменения в формате аудиторных занятий, направленные на повышение уровня физической активности обучающихся и соблюдение режимов использования мобильных устройств в цифровых образовательных процессах и выполнение требований стандартов по установке и эксплуатации источников электромагнитного излучения.

Таким образом, можно заключить, что реализация специальных мер, направленных на снижение рисков осуществления образовательных программ через цифровые формы обучения содействует эффективному развитию цифровой трансформации образования Российской Федерации, модернизации существующей и созданию новой цифровой инфраструктуры системы образования.

Список источников

1. Вейс С.Н. Цифровизация и цифровые технологии в образовании на примере использования сервисов Google // XXII Межрегиональная студенческая конференция «Цифровая трансформация экономики: новые возможности и новые вызовы: Сборник тезисов работ преподавателей. 2021. С. 38 – 41.

2. Вербицкий А.А. Цифровое обучение: проблемы, риски и перспективы // Электронный научно-публицистический журнал «Homo Cyberus». 2019. № 1 (6). [Электронный ресурс] URL: http://journal.homocyberus.ru/Verbitskiy_AA_1_2019 (дата обращения: 24.10.2024)

3. Воинова О.И., Плешаков В.А. Личность и киберсоциум: становление киберсоциальности и классификация людей по степени интегрированности в киберсоциум [Электронный ресурс]. URL: http://journal.homocyberus.ru/
personality_and_cybersocium_formation_of_cybersafty_and_classification_of_people_according_to_the_extent_of_the_integration_into_the_cybersocium (дата обращения: 24.10.2024)

4. Григорьева И.В., Болкунов Г.А. Цифровая образовательная среда: вызовы и возможности // Вестник Университета Российской академии образования. 2023. № 2. С. 64 – 72. DOI: 10.24412/2072-5833-2023-2-64-71

5. Кузьминов Я.И. ВШЭ полностью откажется от традиционных лекций в пользу онлайн-курсов [Электронный ресурс]. URL: https://rb.ru/news/vshe-study-online (дата обращения: 24.10.2024)

6. Лапуцкая И.И. Цифровая образовательная среда: плюсы и минусы // Диалог культур. Культура диалога: цифровые коммуникации. 2022. № 7. С. 161 – 167.

7. Магомедова М.А. Влияние цифровизации образования на психологию формирования личности // Modern Science. 2022. № 6 (2). С. 71 – 72.

8. Национальный проект «Образование» – федеральные проекты Минпросвещения России [Электронный ресурс] URL: https://edu.gov.ru/nationalproject/projects/cos/ (дата обращения: 24.10.2024)

9. Национальный проект «Цифровая образовательная среда» – федеральные проекты Минпросвещения России [Электронный ресурс] URL: «Цифровая образовательная среда» https://edu.gov.ru/national-project/projects/cos/ (дата обращения: 24.10.2024)

10. Полянская Л.А. Цифровая трансформация образовательной среды как условие повышения эффективности качества образования (на примере средней общеобразовательной школы) // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 6 (97). С. 340 – 342.

11. Шметова Т.Н. Клиповое интернет-сознание как тип пралогического мышления // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2013. № 4 (2). С. 254 – 259.

References

1. Weiss S.N. Digitalization and digital technologies in education on the example of using Google services. XXII Interregional student conference "Digital transformation of the economy: new opportunities and new challenges: Collection of abstracts of teachers' works. 2021. P. 38 – 41.

2. Verbitsky A.A. Digital learning: problems, risks and prospects. Electronic scientific and journalistic journal "Homo Cyberus". 2019. No. 1 (6). [Electronic resource] URL: http://journal.homocyberus.ru/Verbitskiy_AA_1_2019 (date of access: 10.24.2024)

3. Voinova O.I., Pleshakov V.A. Personality and cyber society: the formation of cybersociality and the classification of people by the degree of integration into the cyber society [Electronic resource]. URL: http://journal.homocyberus.ru/personality_and_cybersocium_formation_of_cybersafty_and_classification_of_people_according_to_the_extent_of_the_integration_into_the_cybersocium (date of access: 24.10.2024)

4. Grigorieva I.V., Bolkunov G.A. Digital educational environment: challenges and opportunities. Bulletin of the University of the Russian Academy of Education. 2023. No. 2. P. 64 – 72. DOI: 10.24412/2072-5833-2023-2-64-71

5. Kuzminov Ya.I. HSE will completely abandon traditional lectures in favor of online courses [Electronic resource]. URL: https://rb.ru/news/vshe-study-online (date accessed: 24.10.2024)

6. Laputskaya I.I. Digital educational environment: pros and cons. Dialogue of cultures. Culture of dialogue: digital communications. 2022. No. 7. P. 161 – 167.

7. Magomedova M.A. The influence of digitalization of education on the psychology of personality formation. Modern Science. 2022. No. 6 (2). P. 71 – 72.

8. National project "Education" – federal projects of the Ministry of Education of Russia [Electronic resource] URL: https://edu.gov.ru/nationalproject/projects/cos/ (date of access: 10.24.2024)

9. National project "Digital educational environment" – federal projects of the Ministry of Education of Russia [Electronic resource] URL: "Digital educational environment" https://edu.gov.ru/national-project/projects/cos/ (date of access: 10.24.2024)

10. Polyanskaya L.A. Digital transformation of the educational environment as a condition for improving the efficiency of education quality (on the example of a secondary comprehensive school). World of science, culture, education. 2022. No. 6 (97). P. 340 – 342.

11. Shmetova T.N. Clip Internet consciousness as a type of prelogical thinking. Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N.I. Lobachevsky. 2013. No. 4 (2). P. 254 – 259.

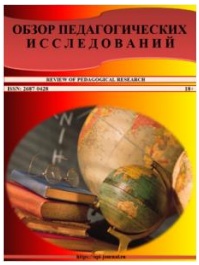
Информация об авторе

Сладков А.М., Межрегиональный учебный центр Главного управления Федеральной службы исполнения наказаний по Московской области, sladkoff23@yandex.ru

© Сладков А.М., 2025

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.412



Применение средств полиатлона в профессионально-прикладной подготовке студентов вузов

[1] Донских А.А., [1] Соломченко М.А., [2] Баркалов С.Н., [2] Махов С.Ю.,
[1] Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,
[2] Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова

Аннотация: в статье рассказывается об применении средств полиатлона в профессионально-прикладной подготовке студентов вузов. Популярность среди молодежи набирает сдача нормативов по Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО), который показывает физическую подготовленность и работоспособность будущего работника для выполнения своих профессиональных обязанностей. Применение средств полиатлона поможет повысить физическую подготовленность, сопротивляемость организма различным заболеваниям и подготовить к будущей профессии.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность применения средств полиатлона на занятиях по физическому воспитанию в вузе для повышения эффективности физической подготовки и профессиональной подготовки к будущей деятельности на рабочем месте.

В нашем исследовании принимали участие студенты вузов Орловской области: Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева, Орловского государственного аграрного университета имени Н.В. Парахина, Орловского юридического института МВД Российской федерации имени В.В. Лукьянова. Отбирали для исследования преимущественно студентов 1 курса в количестве 65 человек, желающих участвовать в экспериментальной программе. Около 60 человек отобрали для контрольной группы (40 девушек и 20 юношей). Студенты контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания в вузах. Программы были составлены с учетом требований федерального стандарта. Студенты экспериментальной группы (42 девушки и 23 юноши) занимались на занятиях по физической культуре и спорту с применением средств «полиатлона». Результаты тестирования в конце исследования показали положительные изменения по физической подготовленности испытуемых, улучшения психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, физическая подготовка, студенты, политлон, профессиональные качества

Для цитирования: *Донских А.А., Соломченко М.А., Баркалов С.Н., Махов С.Ю. Применение средств полиатлона в профессионально-прикладной подготовке студентов вузов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 89 – 95.*

Поступила в редакцию: 28 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 30 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

The use of polyathlon products in the professional and applied training of university students

[1] Donskikh A.A.,[1] Solomchenko M.A., [2] Barkalov S.N., [2] Makhov S.Yu.,
[1] Oryol State University named after I.S. Turgenev,
[2]Lukyanov Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract: the article describes the use of polyathlon products in the professional and applied training of university students. The passing of standards for the All-Russian complex "Ready for Labor and Defense" (TRP), which shows the physical fitness and efficiency of a future employee to perform their professional duties, is gaining popularity among young people. The use of polyathlon products will help to increase physical fitness, body resistance to various diseases and prepare for the future profession.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of using polyathlon products in physical education classes at a university to increase the effectiveness of physical training and professional preparation for future work in the workplace.

Our study involved university students from the Orel region: I.S. Turgenev Orel State University, N.V. Parakhin Orel State Agrarian University, and V.V. Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The study consisted mainly of first-year students in the number of 65 people who wanted to participate in the experimental program. About 60 people were selected for the control group (40 girls and 20 boys). The students of the control group were engaged in the traditional physical education program at universities. The programs were compiled taking into account the requirements of the federal standard. The students of the experimental group (42 girls and 23 boys) were engaged in physical education and sports classes using polyathlon equipment. The test results at the end of the study showed positive changes in the physical fitness of the subjects, and improvements in their psychoemotional state.

Keywords: professional and applied training, physical training, students, political training, professional qualities

For citation: *Donskikh A.A., Solomchenko M.A., Barkalov S.N., Makhov S.Yu. The use of polyathlon products in the professional and applied training of university students. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 89 – 95.*

The article was submitted: November 28, 2024; Approved after reviewing: January 30, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В последнее время меняется отношение к занятиям физической культурой в положительную сторону. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) приобретает также значимость. Это: дополнительные баллы при поступлении в вуз, стимулирование на рабочем месте, хорошая физическая подготовленность и т.п. Программа нацелена на граждан от шести лет до семидесяти, но для студенческой молодежи имеет важное значение для подготовки к будущей профессиональной деятельности. Подготовиться к этому может помочь такой вид спорта, как «полиатлон», ведь он развивает прикладные навыки и основные физические качества [11]. Главная особенность этого вида спорта – оздоровительная его направленность. «Полиатлон» всесторонне воздействует на все системы организма студента комплексно, так как включает несколько видов спорта, которые входят в его программу.

Многие специалисты в своих трудах раскрывали комплексность воздействия «полиатлона» на физическую подготовленность [1, 2, 3, 8]. Но в вузовской практике этот вид спорта редко применяли на занятиях по физическому воспитанию, что требует дополнительного изучения данной проблематики. Как вид спорта «полиатлон» получил свое признание только в 1993 году и признан «доступным комплексным средством физического развития» [5, 8]. Если рассматривать содержание программ по физическому воспитанию для студентов, то этот вид спорта соответствует нормативам, которые предложены в этих программах. В дальнейшем работа по будущей специальности желательна при высокой работоспособности и хорошем состоянии здоровья, что показывает необходимость хорошо организованных занятий физической культурой и необходимость разностороннего воздействия на организм студентов с помощью различных видов спорта [6, 7, 9, 10].

Все сезонность «полиатлона» тоже имеет свою особенность, ведь этот вид спорта подразделяется на зимний и летний. Лыжные гонки, стрельба, плавание, бег, метание гранаты оказывают разностороннюю подготовку студента как для профессиональной деятельности, так и для укрепления здоровья и приобщения к занятиям спортом в будущем [4].

Материалы и методы исследований

В нашем исследовании принимали участие студенты вузов Орловской области: Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева, Орловского государственного аграрного университета имени Н.В. Парахина, Орловского юридического института МВД Российской федерации имени В.В. Лукьянова. Отбирали для исследования преимущественно студентов 1 курса в количестве 65 человек, желающих участвовать в экспериментальной программе. Около 60 человек отобрали для контрольной группы (40 девушек и 20 юношей). Студенты контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания в вузах. Программы были составлены с учетом требований федерального стандарта. Студенты экспериментальной группы (42 девушки и 23 юноши) занимались на занятиях по физической культуре и спорту с применением средств «полиатлона» (в занятия включали тренировки как средств летнего «полиатлона», так и средств зимнего «полиатлона»). В исследовании участвовали три вуза, поэтому предложено было сделать три контрольных группы и три экспериментальных группы.

В исследовании применялись следующие методы: анализ литературы, опрос студентов, тестирование физических качеств, тест «Шкала психологической устойчивости», анализ успеваемости.

Опрос среди студентов проводился для выявления предпочтений в занятиях по физической культуре и определение мотивации к занятиям.

Тестирование физических качеств проходило по следующим тестам: бег 100 м, бег 2000 м (юноши), бег 1000 м (девушки), метание гранаты, плавание 100 м, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), лыжные гонки (девушки 2000 м, юноши 4000 м) сдавались только в зимнее время. Тестирование проводилось три раза: в начале учебного года, в конце первого семестра, в конце учебного года.

Тест «Шкала психологической устойчивости» определяет стрессоустойчивость студента, его способность действовать в критической ситуации и сохранять спокойствие, наличие цели и способность ее достигать. Это тест представляет собой бланк с вопросами и ответами. Можно набрать за каждый вопрос от 0 до 7 баллов. Всего в тесте тридцать вопросов. Максимально можно набрать двести десять баллов. Если вы набрали хорошее количество баллов, вы психологически устойчивы. Если нет, то необходимо работать над собой. Данный тест проводился в начале и в конце учебного года.

Анализ успеваемости испытуемых студентов проводился по полученным в зимней и летней сессии оценкам за экзамены и отсутствия задолженностей по предметам.

Результаты и обсуждения

В начале учебного года на лекционных курсах опросили всех испытуемых студентов, отобранных для данного исследования. По состоянию здоровья и мотивации сформировали три группы контрольных и три группы экспериментальных, из студентов, согласившихся участвовать в данном исследовании [12]. В каждом вузе была одна контрольная, одна экспериментальная группы. Студенты, которые пожелали заниматься «полиатлоном», определили в экспериментальные группы.

В начале учебного года провели исходное тестирование физических качеств. Исходные показатели студентов контрольной группы Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева (КГ 1) показали следующие средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 16,23 сек, (юноши) – 15,02 сек; в беге 2000 м (юноши) – 9,41 мин, в беге 1000 м (девушки) – 6,32 мин; в метании гранаты (девушки) – 12,56 м, (юноши) – 28,67 м; в плавании 100 м (девушки) – 2,01 мин, (юноши) – 1,54 мин; в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 7,33 раз; в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 9,45 раз. Испытуемые экспериментальной группы (ЭГ 1) показали исходные средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 16,41 сек, (юноши) – 15,22 сек; в беге 2000 м (юноши) – 9,52 мин, в беге 1000 м (девушки) – 6,23 мин; в метании гранаты (девушки) – 13,06 м, (юноши) – 29,07 м; в плавании 100 м (девушки) – 2,17 мин, (юноши) – 1,51 мин; в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 8,01 раз; в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 9,21 раз. Результаты примерно у обеих групп одинаковые, на уровне ниже среднего у обеих групп.

Исходные показатели студентов контрольной группы Орловского государственного аграрного университета имени Н.В. Парахина (КГ 2) показали следующие средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 15,56 сек, (юноши) – 14,58 сек, в беге 2000 м (юноши) – 9,22 мин, в беге 1000 м (девушки) – 6,01 мин, в метании гранаты (девушки) – 14,34 м, (юноши) – 29,11 м, в плавании 100 м (девушки) – 2,21 мин, (юноши) – 1,49 мин, в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 8,11 раз, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 10,01 раз. Испытуемые экспериментальной группы (ЭГ 2) показали исходные средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 15,56 сек, (юноши) – 15,16 сек, в беге 2000 м

(юноши) – 9,48 мин, в беге 1000 м (девушки) – 6,02 мин, метании гранаты (девушки) – 13,98 м, (юноши) – 29,56 м, в плавании 100 м (девушки) – 2,23 мин, (юноши) – 1,62 мин, в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 8,67 раз, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 9,02 раз. Результаты на уровне ниже среднего у обеих групп.

Исходные показатели студентов контрольной группы Орловского юридического институт МВД Российской федерации имени В.В. Лукьянова (КГ 3) показали следующие средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 15,05 сек, (юноши) – 14,01 сек; в беге 2000 м (юноши) – 9,04 мин, в беге 1000 м (девушки) – 5,27 мин; метании гранаты (девушки) – 14,77 м, (юноши) – 30,78 м; в плавании 100 м (девушки) – 1,56 мин, (юноши) – 1,43 мин; в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 10,21 раз, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 18,01 раз. Испытуемые экспериментальной группы (ЭГ 3) показали исходные средние результаты: в беге на 100 м (девушки) – 15,34 сек, (юноши) – 14,21 сек; в беге 2000 м (юноши) – 9,12 мин, в беге 1000 м (девушки) – 5,43 мин; метании гранаты (девушки) – 14,59 м, (юноши) – 31,08 м в плавании 100 м (девушки) – 2,22 мин, (юноши) – 1,57 мин; в тесте «подтягивание на перекладине» (юноши) – 11,01 раз, в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (девушки) – 17,24 раз. Результаты в этом вузе были на среднем уровне, физическая подготовленность лучше, чем в группах других вузов. Это понятно, ведь при поступлении многие из них сдают тестирование физической подготовленности.

По тесту «Шкала психологической устойчивости» в начале учебного года мы получили следующие результаты: КГ 1 – 108,67; ЭГ 1 – 110,32; КГ 2 – 110,34; ЭГ 2 – 107,56; КГ 3 – 117,45; ЭГ 3 – 118,34. Все результаты на среднем уровне.

Контрольные группы в течении года занимались по традиционной программе физического воспитания с учетом требований программ самих вузов. В экспериментальную программу входило тоже количество часов, что и в контрольной (четыре академических или три полных часа), но они были разделены на три занятия по одному часу. В первом семестре одно занятия включало беговые упражнения и силовую подготовку, второе занятие проводилось в бассейне и включало – плавание и силовую подготовку, третье занятие проходило в тире – стрельба и силовая подготовка.

После первого семестра зимой провели повторное тестирование физической подготовленности, результаты тестирования изменились положительно во всех группах (рис. 1). По тесту «Шкала психологической устойчивости» также наблюдались положительные изменения (рис. 2).

Во втором семестре в экспериментальных группах добавили подготовку к лыжным гонкам. Студенты экспериментальной группы стали активно принимать участие во всех спортивных мероприятиях своих вузов. У них улучшились показатели в плавании, стрельбе и лыжной подготовке. После второго семестра провели итоговое тестирование. Данные представлены на рис. 1, там изображены прирост физической подготовленности испытуемых групп в процентах.

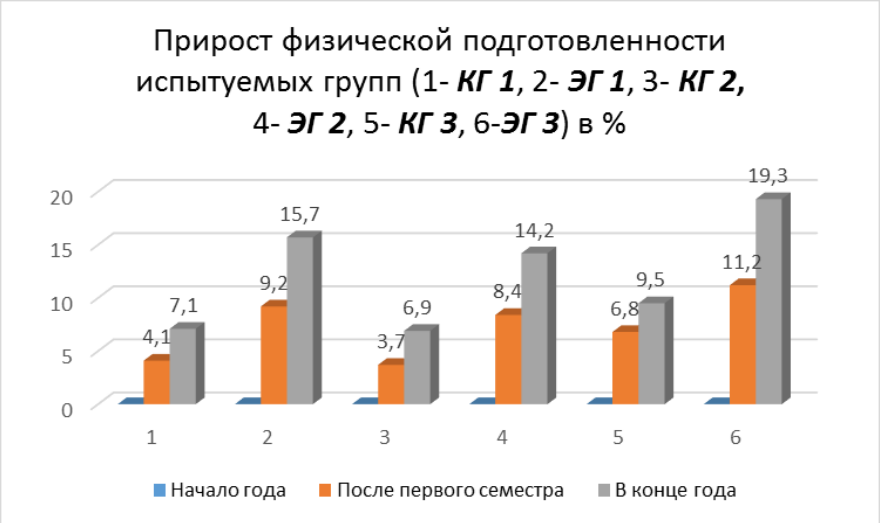


Рис. 1. Прирост показателей физической подготовленности испытуемых групп студентов в %.
Fig. 1. Increase in physical fitness indicators of the test groups of students in %.

Рис. 2. Прирост показателей по тесту «Шкала психологической устойчивости» испытуемых групп студентов в %.

Fig. 2. Increase in the scores on the “Psychological Stability Scale” test of the test groups of students in %.

На основании проведенного исследования, можно отметить, что у студентов, которые занимались в экспериментальных группах, показатели тестирования выше, чем у студентов контрольных групп.

Успеваемость у студентов в экспериментальных группах также оказалась выше, чем у студентов, которые были в контрольных группах. Активность студентов экспериментальных групп поднялась, они стали активнее участвовать в мероприятиях своих вузов.

Выводы

Полиатлон помогает студентам стать лидерами в своих группах, подготовиться к будущей профессиональной деятельности, занять ведущие позиции в общественной жизни. Разнообразие видов деятельности помогает в будущем приспособиться к любым неожиданным ситуациям, формируя характер.

Полиатлон представляет собой дисциплину, которая оказывает разностороннее воздействие на студента, помогает развивать физические качества, достигать успеха в образовательной деятельности.

Проводимое исследование показывает значимость применение полиатлона в профессионально-прикладной физической подготовке студентов, что подтверждают полученные нами результаты.

Список источников

1. Ашмарина А.А. Внедрение и развитие полиатлона в общеобразовательных школах как фактор, способствующий развитию массового спорта // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 1. С. 122 – 124. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-i-razvitie-poliatlona-v-obscheobrazovatelnyh-shkolah-kak-faktor-sposobstvuyuschiy-razvitiyu-massovogo-sporta (дата обращения: 01.10.2024)

2. Ботяев В.Л., Скворцова Е.П., Ботяев С.В. Полиатлон как эффективное направление в подготовке студентов бакалавров специальности физическая культура и спорт // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 5 (171). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poliatlon-kak-effektivnoe-napravlenie-v-podgotovke-studentov-bakalavrov-spetsialnosti-fizicheskaya-kultura-i-sport (дата обращения: 01.10.2024)

3. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе. М.: Наука, 2005. 215 с.

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. М.: Спорт, 2019. 200 с.

5. Ихсанов И.С. Подготовка многоборца-полиатлониста. Челябинск: УрГАФК, 2000. С. 92 – 97.

6. Каравашкина О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузе // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2015. № 3 (19). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov-v-vuze-1 (дата обращения: 03.10.2024)

7. Коваленко М. И. Современные инновационные технологии в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни // Синергия. 2017. № 6. С. 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-i-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni (дата обращения: 06.10.2024)

8. Лепихов А.А., Зарипов Р.Ф., Мартынов Я.А., Муромцева И.С. Тренировочные методы и средства успешного выступления в летнем полиатлоне // Молодой ученый. 2024. № 8 (507). С. 272 – 274. URL: https://moluch.ru/archive/507/111407/ (дата обращения: 02.10.2024)

9. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 103 с.

10. Воронин С.М. и др. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. Н.А. Воронова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 140 с.

11. Скворцова Е.П., Ботяев С.В. Полиатлон как направление в развитии профессиональных компетенций студентов бакалавров специальности Физическая культура и спорта // Вестник Северо-Казахстанского Университета им. М. Козыбаева. 2019. № 2 (43). С. 214 – 218.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 5-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 480 с.

References

1. Ashmarina A.A. Implementation and development of polyathlon in comprehensive schools as a factor contributing to the development of mass sports. Yaroslavl Pedagogical Bulletin. 2012. No. 1. P. 122 – 124. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-i-razvitie-poliatlona-v-obscheobrazovatelnyh-shkolah-kak-faktor-sposobstvuyuschiy-razvitiyu-massovogo-sporta (date of access: 01.10.2024)

2. Botyaev V.L., Skvortsova E.P., Botyaev S.V. Polyathlon as an effective direction in the training of bachelor's students majoring in physical education and sports. Scientific Notes of Lesgaft University. 2019. No. 5 (171). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poliatlon-kak-effektivnoe-napravlenie-v-podgotovke-studentov-bakalavrov-spetsialnosti-fizicheskaya-kultura-i-sport (date of access: 01.10.2024)

3. Zholdak V.I. Methods of improving physical education at the University. Moscow: Nauka, 2005. 215 p.

4. Zatsiorsky V.M. Physical qualities of an athlete: basics of the theory and methods of education. 4th ed. Moscow: Sport, 2019. 200 p.

5. Ikhsanov I.S. Preparation of an all-round polyathlete. Chelyabinsk: UrGAFK, 2000. P. 92 – 97.

6. Karavashkina O.V. Professional and applied physical training of students at the university. Bulletin of Moscow State Pedagogical Univ. Series: Natural Sciences. 2015. No. 3 (19). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov-v-vuze-1 (date of access: 03.10.2024)

7. Kovalenko M.I. Modern innovative technologies in physical education and formation of a healthy lifestyle. Synergy. 2017. No. 6. P. 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-i-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni (date of access: 06.10.2024)

8. Lepikhov A.A., Zaripov R.F., Martynov Ya.A., Muromtseva I.S. Training methods and means of successful performance in the summer polyathlon. Young scientist. 2024. No. 8 (507). P. 272 – 274. URL: https://moluch.ru/archive/507/111407/ (date of access: 02.10.2024)

9. Olkhovskaya E.B., Sapegina T.A. Professional and applied physical training of students of a vocational and pedagogical university: a teaching aid. Ekaterinburg: Publishing house of the Russian state prof.-ped. university, 2013. 103 p.

10. Voronin S.M. et al. Professional and applied physical training: a textbook for universities. edited by N.A. Voronov. 2nd ed., corrected. and additional. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 140 p.

11. Skvortsova E.P., Botyaev S.V. Polyathlon as a direction in the development of professional competencies of bachelor students majoring in Physical Education and Sports. Bulletin of the North Kazakhstan University named after M. Kozybaev. 2019. No. 2 (43). P. 214 – 218.

12. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methodology of physical education and sports: textbook. manual for students of higher educational institutions. 5th ed. M .: Publishing center "Academy", 2007. 480 p.

Информация об авторах

Донских А.А., аспирант, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 302026, Орловская область, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95, igor68.99@mail.ru

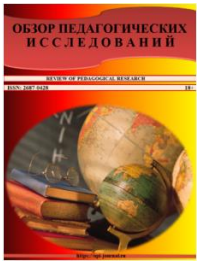
Соломченко М.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6427-1844, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

Баркалов С.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 302027, Орловская область, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2, barkalov2009@mail.ru

Махов С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 302027, Орловская область, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2, stas57@mail.ru

© Донских А.А., Соломченко М.А., Баркалов С.Н., Махов С.Ю., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)
УДК 378.14



Разработка и внедрение адаптивных методик тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями

[1] Солнцева Н.С., [1] Девятиярова Е.А.,
[1] Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого

Аннотация: в статье рассмотрены важные аспекты разработки и внедрения адаптивных методик тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями. Современный спортивный мир активно движется в сторону инклюзивности, что подчеркивает актуальность создания специализированных программ для спортсменов с ограниченными возможностями. Эти программы не только обеспечивают безопасность, но и способствуют эффективному тренировочному процессу.

Особое внимание уделено принципам, на которых строятся адаптивные методики. Одним из главных факторов является индивидуализация подхода, что позволяет учитывать физическое состояние, уровень подготовки и психологические особенности каждого спортсмена. Важным элементом является постепенность нагрузок и комплексный подход, который включает не только физическое развитие, но и когнитивные тренировки.

Особая роль отводится тренировке силовых качеств, выносливости, координации и внимания, что важно для спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Важно отметить и использование вспомогательных средств и оборудования, которые помогают создать более удобные условия для занятий. Еще одной ключевой составляющей является мотивационная поддержка.

Статья также затрагивает вопросы мониторинга эффективности данных методик, что позволяет корректировать тренировки в зависимости от прогресса. Это подход способствует созданию оптимальных условий для спортивных достижений и социальной адаптации спортсменов, повышению их самооценки и улучшению качества жизни.

Таким образом, внедрение адаптивных тренирующих методик не только способствует физическому развитию спортсменов, но и имеет большое значение для их личной и социальной интеграции, что в итоге способствует созданию более инклюзивного и поддерживающего спортивного сообщества.

Ключевые слова: адаптивные методики, спортсмены с ограниченными возможностями, тренировка, физические и интеллектуальные нарушения, индивидуальные программы, спортивная реабилитация

***Для цитирования**: Солнцева Н.С., Девятиярова Е.А. Разработка и внедрение адаптивных методик тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 96 – 101.*

Поступила в редакцию: 28 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 30 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Development and implementation of adaptive training techniques for athletes with physical and intellectual disabilities

[1] Solntseva N.S., [1] Devyatiyarova E.A.,
[1] Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University

Abstract: the article discusses important aspects of the development and implementation of adaptive training techniques for athletes with physical and intellectual disabilities. The modern sports world is actively moving towards inclusivity, which underlines the urgency of creating specialized programs for athletes with disabilities. These programs not only ensure safety, but also contribute to an effective training process.

Special attention is paid to the principles on which adaptive techniques are based. One of the main factors is the individualization of the approach, which allows taking into account the physical condition, level of training and psychological characteristics of each athlete. An important element is the gradual loading and an integrated approach that includes not only physical development, but also cognitive training.

A special role is given to strength training, endurance, coordination and attention, which is important for athletes with intellectual disabilities. It is also important to note the use of auxiliary tools and equipment that help create more comfortable conditions for classes. Another key component is motivational support.

The article also addresses the issues of monitoring the effectiveness of these techniques, which allows you to adjust workouts depending on progress. This approach helps to create optimal conditions for athletic achievements and social adaptation of athletes, increase their self-esteem and improve their quality of life.

Thus, the introduction of adaptive training techniques not only contributes to the physical development of athletes, but is also of great importance for their personal and social integration, which ultimately contributes to the creation of a more inclusive and supportive sports community.

Keywords: adaptive techniques, athletes with disabilities, training, physical and intellectual disabilities, individual programs, sports rehabilitation

For citation: *Solntseva N.S., Devyatiyarova E.A. Development and implementation of adaptive training methods for athletes with physical and intellectual disabilities. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 96 – 101.*

The article was submitted: November 28, 2024; Approved after reviewing: January 30, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В последние десятилетия адаптивный спорт стал важной составляющей социальной жизни, предоставляя людям с ограниченными возможностями шанс не только участвовать в спортивных состязаниях, но и интегрироваться в общество, улучшать свою физическую форму и качество жизни. Это направление стало особенно актуальным в свете растущего интереса к инклюзивному спорту, который направлен на устранение барьеров и создание равных условий для всех.

Тем не менее, тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями требуют индивидуального подхода. Каждый спортсмен с такими особенностями имеет свои уникальные потребности, которые должны быть учтены при разработке тренировочного процесса. Это становится особенно важным для эффективной адаптации тренировок, обеспечения безопасности и повышения их результативности.

Цель данной работы заключается в разработке комплексных адаптивных методик тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями. Статья подробно рассматривает структуру таких методик, выделяет ключевые компоненты и подходы, которые могут быть использованы для их внедрения в спортивную практику. Важно отметить, что эти методики должны учитывать как физическое состояние спортсменов, так и их психологические и когнитивные особенности, что позволяет создать не только безопасную, но и эффективную тренировочную среду.

Разработка адаптивных тренинг-программ требует учета различных факторов: уровня физической подготовки, особенностей восприятия и когнитивных способностей, а также способности к социализации и мотивации. В рамках статьи будет предложен подход, включающий элементы индивидуализации и постепенности в тренировках, использование вспомогательных средств и оборудования, а также акцент на создание позитивной и поддерживающей атмосферы для спортсменов.

Материалы и методы исследований

Для достижения поставленных целей были использованы следующие методы исследования:

анализ научной литературы, обобщение передового опыта в области физической культуры.

Для полноценного исследования было проведено анализ научной литературы, в числе которых работы следующих авторов: Арнст Н.В. [1], Бегидова Т. П.[2], Велитченко В.К. [3], Воронин Д.Е.[4], Ибрагимов И.Ф. [4], Георгиева Н.Г. [5], Евсеев С.П. [6], Загребина В.А. [7], Рипа М. Д. [8], Трегубов М.С. [9], Хайбулаева Ф.Р. [10]

Результаты и обсуждения

Физическая культура играет ключевую роль в гармоничном развитии человека, сочетая как духовные, так и физические аспекты. Она охватывает разнообразные виды спортивной деятельности, направленные на улучшение общего состояния организма и повышение жизненных качеств человека. Теория и методика физического воспитания, как учебная и научная дисциплина, исследует значимость физической активности в жизни человека, а также разрабатывает подходы и методы, которые способствуют улучшению физического и психоэмоционального состояния индивидов [2].

Адаптивная физическая культура представляет собой специализированный подход, направленный на включение людей с ограниченными возможностями в активный спортивный процесс. Она фокусируется на том, чтобы помочь таким людям преодолеть физические и психологические барьеры, которые могут препятствовать их полноценному участию в социальной жизни. Адаптивная физическая культура способствует интеграции людей с ограниченными возможностями в общество, увеличивая их способность адаптироваться к различным условиям жизни и повышая уровень их физической и психологической независимости.

С помощью адаптивных методик физической культуры можно не только улучшить физическое состояние людей с ограниченными возможностями, но и развить их уверенность, повысить самооценку и создать позитивные установки на дальнейшую активность. Таким образом, адаптивная физическая культура имеет важное значение для социальной реабилитации, улучшения качества жизни и преодоления изоляции людей с особыми потребностями [8].

Оздоровительная и адаптивная физическая культура предоставляют уникальные методы поддержания и восстановления здоровья, а также адаптации физической активности к особенностям конкретных групп населения. Эти области не только предоставляют инструменты для достижения оптимального физического состояния, но и способствуют укреплению духовно-нравственных ценностей в обществе.

Развитие адаптивного спорта и физической культуры в России направлено на реабилитацию и социализацию людей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивный спорт выполняет важные функции, включая различные виды спорта, такие как гандбол, баскетбол на колясках и другие [6].

Таким образом, адаптивные методики тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями включают в себя разнообразные подходы и программы, направленные на коррекцию физических и психических нарушений, развитие физических качеств и интеграцию в общество.

Рассмотрим далее принципы адаптивной тренировки.

Адаптивные методики тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями должны основываться на принципах, которые учитывают особенности здоровья и возможностей каждого спортсмена. Среди таких принципов можно выделить:

1. Принцип индивидуальности – учитывает уникальные физические и психологические особенности каждого спортсмена. Тренировочный процесс должен быть гибким, чтобы можно было адаптировать программу с учётом изменений в состоянии и прогрессе спортсмена.
2. Принцип постепенности и дозирования нагрузки – важность постепенного увеличения нагрузки, чтобы избежать перегрузок и травм, а также чтобы обеспечить необходимое время для восстановления и прогресса.
3. Принцип многофункциональности – тренировки должны включать упражнения, развивающие все аспекты физической подготовки (силу, выносливость, координацию), а также когнитивные навыки, такие как внимание и память.
4. Принцип комплексности – важно учитывать не только физическое, но и психоэмоциональное состояние спортсмена. Включение социальных и мотивационных элементов в тренировки помогает в интеграции спортсменов в общество и способствует их адаптации [5].

Методики тренировки для спортсменов с физическими нарушениями должны учитывать особенности двигательных функций и адаптироваться к потребностям и возможностям каждого человека:

– Укрепление мышц и суставов: для спортсменов с физическими нарушениями важными являются упражнения, направленные на восстановление и поддержание силы мышц и подвижности суставов. Например, для спортсменов с ампутациями можно разработать специализированные упражнения для укрепления верхней части тела, а

для тех, кто страдает от паралича – упражнения, направленные на растяжение и улучшение гибкости.

– Развитие координации и баланса: для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата тренировка координации и баланса является важной частью. Упражнения с тренажерами и гимнастическими мячами помогают улучшить контроль над движениями и повышают стабильность.

– Использование вспомогательных средств: для спортсменов с ограниченными движениями могут быть использованы специальные тренажеры, спортивные коляски и другие устройства. Они обеспечивают эффективность тренировки и помогают избежать перегрузок, сохраняя при этом свободу движений [9].

Для людей с ограниченной подвижностью могут быть полезны следующие виды упражнений:

– Упражнения на растяжку и гибкость в сидячем положении, с использованием гимнастических палок или эластичных лент.

– Плавание, которое снимает нагрузку с суставов и помогает развивать все группы мышц.

– Упражнения на велотренажерах с низкой нагрузкой.

Для спортсменов с нарушениями координации и равновесия подходят:

– Балансировочные платформы и тренировки на стабильность.

– Простые упражнения на развитие моторики, такие как поднимание ног или шаги на месте.

– Вестибулярные тренажеры, такие как балансировочные доски.

Методика тренировки для спортсменов с интеллектуальными нарушениями направлена на формирование не только физических способностей, но и развитие жизненно важных навыков. Основные задачи включают:

– Развитие координации движений.

– Укрепление физической подготовленности и психических способностей.

– Развитие сенсорно-перцептивных навыков, таких как внимание, память и восприятие.

– Формирование умений, таких как дисциплина, ответственность и организованность.

Программы тренировок должны включать элементы, которые способствуют развитию этих навыков, например, упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти через игровые элементы или выполнение последовательных движений.

Таким образом, тренировочный процесс для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями должен быть тщательно адаптирован и направлен на развитие как физических, так и когнитивных навыков, с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена [7].

Для успешной тренировки спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями необходимо использовать разнообразные методы, направленные на улучшение как физической, так и когнитивной составляющей. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и разрабатывать программы, которые будут сочетать различные аспекты физической активности, социальной интеграции и психологической поддержки [1].

1. Упражнения для улучшения концентрации и внимания

Для развития концентрации и внимания полезно использовать:

– Простые игры на командное взаимодействие, которые способствуют развитию внимания и укрепляют навыки сотрудничества.

– Упражнения на реакцию, такие как ловля мяча или его передача с временными ограничениями, что помогает улучшить скорость реакции.

– Тренировки с использованием световых или звуковых сигналов, которые способствуют улучшению реакции на внешние раздражители и укрепляют внимание.

2. Упражнения для улучшения силы и выносливости

Для развития физических качеств спортсменов с интеллектуальными и физическими нарушениями можно включать:

– Простые силовые упражнения, такие как отжимания или приседания с поддержкой тренера, что помогает укрепить мышцы.

– Легкие кардио-нагрузки: прогулки, медленный бег или велотренажеры. Эти виды активности развивают выносливость и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

– Индивидуальная работа с весами или упражнения с собственным весом тела, адаптированные по силе и повторяемости.

3. Игры с элементами физической активности

Использование игр способствует не только физическому развитию, но и мотивации:

– Игры с мячом, направленные на развитие координации и моторики.

– Командные виды спорта, например, волейбол или футбол, с упрощенными правилами, которые помогают акцентировать внимание на взаимодействии и движении.

Перейдем к методикам для спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями тренировочный процесс должен быть направлен на:

– Развитие когнитивных функций, таких как внимание, память и восприятие, с помощью упражнений, которые требуют концентрации и следования инструкциям. Простые тактические игры, развивающие реакцию и внимание, могут повысить эффективность тренировки.

– Развитие моторных навыков, улучшение точности движений и координации. Игровые элементы в тренировках могут быть полезны для поддержания интереса и вовлеченности.

– Социальная адаптация и мотивация: важной частью тренировок является создание поддерживающей среды, что способствует улучшению самооценки и социальной адаптации [10].

Ключевым аспектом адаптивных тренировок является психологическая поддержка:

– Развитие уверенности в своих силах, принятие успехов и неудач, что важно для повышения мотивации и самоуважения.

– Положительное подкрепление: использование похвалы и поощрений для укрепления мотивации.

– Установление реалистичных целей, которые помогают поддерживать интерес и достигать успехов в процессе тренировки.

Использование специализированных тренажеров и оборудования

Для эффективных тренировок спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями важно использовать специальное оборудование, которое обеспечивает безопасность и комфорт:

– Тренажеры с регулируемыми уровнями сопротивления для обеспечения индивидуальной настройки нагрузки.

– Гимнастические маты и балансиры, которые помогают развивать гибкость и координацию.

– Облегченные спортивные снаряды, такие как мячи с уменьшенным весом, которые легче удерживать и использовать в упражнениях.

Внедрение разработанных методик тренировки требует постоянного мониторинга их эффективности. Важно регулярно оценивать физическое и психоэмоциональное состояние спортсмена, чтобы в случае необходимости скорректировать программу тренировки. Для мониторинга могут использоваться различные методы, такие как тесты на выносливость, силу, оценка когнитивных функций, а также психологические анкеты.

Важно помнить, что эффективность методики не всегда выражается в физических достижениях. Иногда успех состоит в повышении качества жизни, улучшении настроения, большей социальной интеграции и уверенности в себе. Адаптивный спорт должен способствовать интеграции таких спортсменов в общество и демонстрации их возможностей.

Выводы

Разработка и внедрение адаптивных методик тренировки для спортсменов с физическими и интеллектуальными нарушениями является важной задачей, требующей комплексного подхода. Успех тренировки зависит от грамотного подбора упражнений, учета индивидуальных особенностей спортсмена и постоянного мониторинга его состояния. Адаптивные тренировки способствуют не только улучшению физической формы спортсменов, но и повышению их мотивации, социальной адаптации и уверенности в себе. Внедрение таких методик в спортивную практику позволит значительно расширить возможности для людей с ограниченными возможностями участвовать в спортивных соревнованиях и достигать высоких результатов.

Список источников

1. Арнст Н.В., Мартиросова Т.А., Мансурова Н.И. Организация спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 35 – 37.

2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 191 с. (Высшее образование). Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/454085

3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных людей: методическое пособие. М.: Терра-Спорт, 2009. 168 с.

4. Воронин Д.Е., Ибрагимов И.Ф., Колясов Р.Р., Миннибаев Э.Ш., Курмаев З.Ф. Исторические аспекты развития адаптивной физической культуры для лиц с умственной отсталостью // Современный ученый. 2021. № 4. С. 13 – 17.

5. Георгиева Н.Г. Организация и методики адаптивной физической культуры в общеобразовательных учреждениях // Научный вестник Крыма. 2020. № 1. С. 1 – 9.

6. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития // Адаптивная физическая культура. 2012. № 2 (50). С. 2 – 11.

7. Загребина В.А. Адаптивная физическая культура лиц с нарушениями интеллекта // https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37892/1/prfk_2019_057.pdf

8. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 158 с. (Высшее образование). Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/453942

9. Трегубов М.С. Теория, методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры // Научные исследования XXI века. 2023. № 6 (26). С. 202 – 208.

10. Хайбулаева Ф.Р. Физическая реабилитация детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры // Вестник физиотерапии и курортологии. 2019. № 1. С. 126 – 127.

References

1. Arnst N.V., Martirosova T.A., Mansurova N.I. Organization of sports activities of people with disabilities. Physical education: upbringing, education, training. 2020. No. 5. P. 35 – 37.

2. Begidova T.P. Fundamentals of adaptive physical education [Electronic resource]: a teaching aid for universities. 2nd ed., corrected. and additional. Moscow: Yurait Publishing House, 2020. 191 p. (Higher education). Access mode: http://www.biblio-online.ru/bcode/454085

3. Velitchenko V.K. Physical education for weakened people: a methodological manual. Moscow: Terra-Sport, 2009. 168 p.

4. Voronin D.E., Ibragimov I.F., Kolyasov R.R., Minnibaev E.Sh., Kurmaev Z.F. Historical aspects of the development of adaptive physical education for individuals with mental retardation. Modern scientist. 2021. No. 4. P. 13 – 17.

5. Georgieva N.G. Organization and methods of adaptive physical education in general education institutions. Scientific Bulletin of Crimea. 2020. No. 1. P. 1 – 9.

6. Evseev S.P. Adaptive sports for individuals with intellectual disabilities: state and development prospects. Adaptive physical education. 2012. No. 2 (50). P. 2 – 11.

7. Zagrebina V.A. Adaptive physical education of persons with intellectual disabilities. https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37892/1/prfk_2019_057.pdf

8. Ripa M.D., Kulkova I.V. Therapeutic and health-improving technologies in adaptive physical education [Electronic resource]: a textbook for universities. 2nd ed., corrected. and additional. Moscow: Yurait Publishing House, 2020. 158 p. (Higher education). Access mode: http://www.biblio-online.ru/bcode/453942

9. Tregubov M.S. Theory, methods of physical education, sports training, health and adaptive physical education. Scientific research of the XXI century. 2023. No. 6 (26). P. 202 – 208.

10. Khaibulaeva F.R. Physical rehabilitation of children with intellectual disabilities by means of adaptive physical education. Bulletin of Physiotherapy and Balneology. 2019. No. 1. P. 126 – 127.

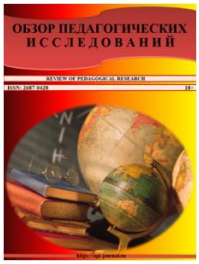
Информация об авторах

Солнцева Н.С., старший преподаватель, Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого

Девятиярова Е.А., старший преподаватель, Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого

© Солнцева Н.С., Девятиярова Е.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 376.8



Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета изобразительного искусства и народных ремёсел средствами бадминтона

[1] Щепелев А.А., [1] Борисова О.А., [1] Бойко А.И., [1] Ревякин А.И.,
[1] Государственный университет просвещения

Аннотация: профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из важнейших компонент в системе всей подготовки студентов вузов. Подготовка студентов вузов, в которых готовят будущих художников-педагогов, живописцев, художников декоративно-прикладного искусства, дизайнеров связана со значительными статическими нагрузками. При этом специфика системы профессионально-прикладной физической подготовки в вузах, готовящих студентов по данным направлениям, далека от совершенства и требует глубокого пересмотра подходов к применению средств, форм и методов организации и проведения занятий физическими упражнениями.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки студенток, обучающихся на факультете изобразительного искусства и народных ремёсел на основе применения средств бадминтона.

Результаты. Представлены изменения показатели физической подготовленности студенток факультета изобразительного искусства и народных ремёсел за годичный период занятий бадминтоном. Диагностика степени развития физических качеств за период педагогического эксперимента осуществлялась на основе применения тестов комплекса ГТО, динамометрии и психофизиологических тестов. Согласно результатам итогового тестирования, у студенток 18-19 лет установлена положительная динамика прироста показателей в контрольных испытаниях. Об этом свидетельствуют результаты девушек экспериментальной группы в тестах: «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и динамометрии, которые по окончанию педагогического эксперимента стали достоверно выше, чем у студенток контрольной группы ($p < 0,05$). Наряду с этим достоверно значимая разница результатов зафиксирована в тесте «Реакция на движущийся объект» и «Реакция выбора».

Заключение. Анализ результатов проведенного педагогического эксперимента позволяют констатировать, что применение средств бадминтона в системе элективных занятий по физической культуре и спорту со студентками факультета изобразительного искусства и народных ремёсел способствуют укреплению силы мышц спины, брюшного пресса, мышц ног и лучезапястного сустава.

Ключевые слова: студентки, прикладная физическая подготовка, элективные занятия, будущая профессия, бадминтон, художники, дизайнеры

***Для цитирования**: Щепелев А.А., Борисова О.А., Бойко А.И., Ревякин А.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета изобразительного искусства и народных ремёсел средствами бадминтона // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 102 – 107.*

Поступила в редакцию: 29 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 31 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Professional and applied physical training of students of the Faculty of Fine Arts and Folk Crafts by means of badminton

[1] Shchepelev A.A., [1] Borisova O.A., [1] Boiko A.I., [1] Revyakin A.I.,
[1] Federal State University of Education

Abstract: professional and applied physical training is one of the most important components in the entire system of training university students. Training of university students who train future artists-teachers, painters, decorative and applied arts artists, designers is associated with significant static loads. At the same time, the specifics of the system of professional and applied physical training in universities that train students in these areas is far from perfect and requires a thorough revision of approaches to the use of means, forms and methods of organizing and conducting physical exercise classes.

Research objective: to develop and experimentally substantiate the methodology of professional and applied physical training of female students studying at the Faculty of Fine Arts and Folk Crafts based on the use of badminton tools.

Results. The article presents changes in the indicators of physical fitness of female students of the Faculty of Fine Arts and Folk Crafts over a one-year period of badminton training. The diagnostics of the degree of development of physical qualities during the period of the pedagogical experiment was carried out on the basis of the use of tests of the GTO complex, dynamometry and psychophysiological tests. According to the results of the final testing, positive dynamics of the growth of indicators in control tests was established for female students aged 18-19. This is evidenced by the results of the girls of the experimental group in the tests: "Lifting the body from a supine position", "Long jump from a place with a push with two legs" and dynamometry, which at the end of the pedagogical experiment became reliably higher than those of the students of the control group ($p < 0.05$). Along with this, a reliably significant difference in the results was recorded in the test "Reaction to a moving object" and "Choice reaction".

Conclusion. The analysis of the results of the conducted pedagogical experiment allows us to state that the use of badminton tools in the system of elective classes in physical education and sports with female students of the Faculty of Fine Arts and Folk Crafts helps to strengthen the strength of the back muscles, abdominal muscles, leg muscles and wrist joint.

Keywords: female students, applied physical training, elective classes, future profession, badminton, artists, designers.players, floorball, modeling, game situations, virtual online games, initial training stage

For citation: *Shchepelev A.A., Borisova O.A., Boiko A.I., Revyakin A.I. Professional and applied physical training of students of the Faculty of Fine Arts and Folk Crafts by means of badminton. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 102 – 107.*

The article was submitted: November 29, 2024; Approved after reviewing: January 31, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одним из важнейших компонент в системе всей подготовки студентов. Каждая профессия имеет свои специфические особенности в плане двигательной деятельности и выполнения трудовых операций. Эффективность труда человека во многом обусловлена уровнем его физической подготовленности. Подготовка студентов вузов, в которых готовят будущих художников-педагогов, живописцев, художников декоративно-прикладного искусства, дизайнеров связана со значительными статическими нагрузками [3]. При этом специфика системы ППФП в вузах, готовящих студентов по данным направлениям, далека от совершенства и требует глубокого пересмотра подходов к применению средств, форм и медов организации и проведения занятий физическими упражнениями. Анализ исследований по проблеме совершенствования содержания программ и методик ППФП бакалавров и специалистов изобразительного искусства и народных ремёсел в вузах позволяет заключить, что исследований в данной области практически не ведется. Авторы немногочисленных исследований, указывают, что в большинстве своем содержание программ по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не ориентированы на специфику будущей профессиональной деятельности художников-педагогов, живописцев, художников декоративно-прикладного искусства, дизайнеров [4, 6, 7].

Согласно данным ряда исследователей, 64,8% учебного времени студенты малоподвижны. Спе-

цифика освоения профессии характеризуется вынужденным и длительным сохранением статических рабочих поз, которые требуют от обучающихся проявления значительных психофизических усилий и нервно-мышечного напряжения. Все это негативно сказывается на состоянии здоровья студентов [8-10].

Особенности организации учебного процесса на факультетах изобразительного искусства и народных ремёсел в вузах существенно влияют не только на общее состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность, но и на их работоспособность [1, 2, 5]. Проблема исследования обусловлена противоречием между требованиями к уровню физической подготовленности студентов, необходимой для выполнения учебных задач в ходе обучения в рамках выбранной профессии, с одной стороны, и низкой степенью разработанности методик физической подготовки, ориентированных и, учитывающих специфику двигательной профессиональной деятельности во время обучения, с другой стороны.

К сожалению, в Федеральных государственных стандартах высшего образования (ФГОС ВО) и в основных профессиональных образовательных программах (ОПОП) направлений подготовки бакалавров в области изобразительного искусства, живописи, декоративно-прикладного искусства и дизайна, должным образом не отражена специфика и направленность занятий физической культурой и спортом на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности. Например, в ОПОП по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Изобразительное искусство, лишь в перечне универсальных компетенций, представлена только УК, в которой по замыслу разработчиков выпускник должен быть «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». При этом в индикаторах достижения этой УК профессионально-прикладная направленность вообще не раскрывается. Физическая культура и спорт в вузах, где готовятся специалисты данного рода направлений подготовки, рассматривается с широких позиций вовлечения молодежи в систему занятий физическими упражнениями и туризмом, подготовки их к выполнению спортивных разрядов и норм ГТО, формирования культуры здорового образа жизни.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки студенток, обучающихся на факультете изобразительного искусства и народных ремёсел на основе применения средств бадминтона.

Материалы и методы исследований

Исследование проведено на базе государственного университета просвещения г. Москвы. В исследование приняли участие 32 студентки (средн. возраст 18,7±0,6 лет) факультета изобразительного искусства и народных ремёсел. Участники исследования были разделены на две однородные по количеству и уровню физической подготовленности группы (контрольную – КГ и экспериментальную – ЭГ). Академические занятия по дисциплине «Элективные занятия физической культурой и спортом» в ЭГ группе проводились на основе средств бадминтона по 2 раза в неделю. Педагогический эксперимент длился с сентября 2023 года по май 2024 года. В КГ занятия проводились в соответствии с программой, включавшей в себя средства легкой атлетики, аэробики и спортивных игр (волейбола и баскетбола), также 2 раза в неделю.

Статистические расчеты проводились с использованием пакета прикладных программ «Statistica 6», «MicrosoftExcel». Нормальность распределения полученных показателей определяли с помощью теста Колмогорова – Смирнова. В соответствии с результатами данного теста, в работе использовались параметрические методы обработки результатов. Статистически значимыми считали различия между значениями показателей при уровне $p < 0,05$.

Результаты и обсуждения

Анализ результатов педагогического эксперимента позволил зафиксировать прирост результатов тестирования у студенток, как в КГ, так и в ЭГ.

Достоверно значимая разница среднегрупповых результатов студенток КГ и ЭГ зафиксирована между данными в тестах: «Прыжок в длину с места», «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 1 минуту», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» ($p<0,05$) (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студенток направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Изобразительное искусство до и по окончанию педагогического эксперимента.

Table 1

Indicators of physical fitness of female students in the training program 44.03.01 Pedagogical education, Fine Arts profile before and after the end of the pedagogical experiment.

Тесты	группы	Сроки педэксперимента	
		до начала	по окончанию
1. Прыжок в длину с места (см)	КГ (n=16)	167,49±2,16	171,5±2,2
	ЭГ(n=16)	169,51±2,18	181,4±2,2
достоверность	p	> 0,05	< 0,05
2. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин (к-во раз)	КГ(n=16)	33,4±8,7	37,3±2,2
	ЭГ(n=16)	33,6±7,9	42,3±1,2
достоверность	p	> 0,05	< 0,05
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	КГ(n=16)	7,6±3,3	8,6±2,4
	ЭГ(n=16)	7,7±3,4	13,9±1,4
достоверность	p	> 0,05	< 0,05

Достоверно значимых различий между среднегрупповыми значениями девушек КГ и ЭГ в тестах: бег на 100 и 2000 м и до и по окончанию педагогического эксперимента зафиксировано (p > 0,05).

Выводы

Анализ результатов проведенного педагогического эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

1. Применение средств бадминтона в системе элективных занятий по физической культуре и спорту со студентками факультета изобразительного искусства и народных ремёсел способствуют укреплению силы мышц спины, брюшного пресса, мышц ног и лучезапястного сустава.

2. Результаты девушек ЭГ в тестах: «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и динамометрии, которые по окончанию педагогического эксперимента стали достоверно выше, чем у студенток КГ (p < 0,05).

3. У студенток ЭГ по сравнению с их оппонентами из КГ повысились психофизиологические показатели. Достоверно значимая разница результатов зафиксирована в тесте «Реакция на движущийся объект» и «Реакция выбора». Полученные данные свидетельствует об эффективности разработанной методики занятий, направленных на повышение профессионально-прикладной физической подготовленности студенток факультета изобразительного искусства и народных ремёсел государственного университета просвещения.

4. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих художников-педагогов, живописцев, художников декоративно-прикладного искусства, дизайнеров, представляется необходимым с позиций:

- изучения биомеханики рабочих операций руками в пространстве холста (или стены и пр.);

- изучение вопросов, связанных с определением времени наступления нервно-мышечного и психологического утомления при выполнении профессиональных действий в условиях различных поз тела в пространстве относительно предмета (объекта), с которым ведется работа в зависимости от уровня физической подготовленности студентов.

Список источников

1. Бутыч Н.С., Маюрова И.А. Разработка индивидуальных траекторий здоровья студентов на основе оценки физического состояния обучающихся // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 47 – 49.

2. Гросс Е.Р., Оганджанов А.Л. Функциональные изменения систем организма у студенток высшего учебного заведения под влиянием физкультурно-спортивных занятий различной направленности // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2021. № 4 (44). С. 60 – 68.

3. Кереселидзе А.Ш. Влияние физической подготовки на профессиональное становление будущих художников традиционного прикладного искусства // Традиционное прикладное искусство и образование. 2024. № 1 (48). С. 156 – 163.

4. Кивихарью И.В. Основные положения методики формирования профессионально-значимых физических качеств студенток колледжа высшей школы народных искусств вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 3 (61). С. 59 – 64.

5. Кусова А.Р., Цилидас Е.Г., Наниева А.Р., Кусова И.Т. Влияние различных видов занятий по физической культуре на физическое развитие, функциональное состояние и уровень физической подготовленности студенток медицинского вуза // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 3. С. 35.

6. Найдич С.И., Чолаков О.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля // Человек-Природа-Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. 2014. № 7. С. 84 – 87.

7. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Возможности физического воспитания в оптимизации профессиональной подготовки работников сферы искусств // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84-1. С. 229 – 232.

8. Сайфулина Э.А. Психофизиологическая диагностика функционального состояния студентов первого курса в процессе адаптации к учебным нагрузкам // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Биологические науки. 2020. № 1. С. 63 – 67.

9. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе традиционных художественных промыслов // Традиционное прикладное искусство и образование. 2023. № 4 (47). С. 141 – 153.

10. Щербакова А.Э., Попова М.А., Чистова В.В. Функциональное состояние центральной нервной системы и физиологические реакции на стресс у педагогов с признаками эмоционального выгорания (на примере преподавателей педагогического вуза) // Журн. мед.-биол. исследований. 2020. Т. 8. № 4. С. 419 – 426.

References

1. Butych N.S., Mayurova I.A. Development of individual health trajectories for students based on an assessment of the physical condition of students. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 2 (216). P. 47 – 49.

2. Gross E.R., Ogandzhanov A.L. Functional changes in body systems in female students of higher educational institutions under the influence of physical education and sports activities of various focuses. Bulletin of Moscow State Pedagogical Univ. Series: Natural Sciences. 2021. No. 4 (44). P. 60 – 68.

3. Kereselidze A.Sh. The influence of physical training on the professional development of future artists of traditional applied art. Traditional applied art and education. 2024. No. 1 (48). P. 156 – 163.

4. Kiviharju I.V. Basic provisions of the methodology for the formation of professionally significant physical qualities of female students of the college of the higher school of folk arts of the university. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2010. No. 3 (61). P. 59 – 64.

5. Kusova A.R., Tsilidas E.G., Nanieva A.R., Kusova I.T. The influence of various types of physical education classes on the physical development, functional state and level of physical fitness of female students of a medical university. Modern problems of science and education. 2022. No. 3. P. 35.

6. Naidich S.I., Cholakov O.D. Professional and applied physical training of students of higher educational institutions of the humanitarian profile. Man-Nature-Society: Theory and practice of life safety, ecology and valeology. 2014. No. 7. P. 84 – 87.

7. Olkhovskaya E.B., Sapegina T.A. Possibilities of physical education in optimizing the professional training of workers in the arts. Problems of modern pedagogical education. 2024. No. 84-1. P. 229 – 232.

8. Saifulina E.A. Psychophysiological diagnostics of the functional state of first-year students in the process of adaptation to academic loads. Scientific notes of the Crimean engineering and pedagogical university. Series: Biological sciences. 2020. No. 1. P. 63 – 67.

9. Shamrai S.D., Kiviharju I.V. Organization of sports and mass physical education and health work in the university of traditional arts and crafts. Traditional applied art and education. 2023. No. 4 (47). P. 141 – 153.

10. Shcherbakova A.E., Popova M.A., Chistova V.V. Functional state of the central nervous system and physiological reactions to stress in teachers with signs of emotional burnout (on the example of teachers of a pedagogical university). J. med. biol. research. 2020. Vol. 8. No. 4. P. 419 – 426.

Информация об авторах

Щепелев А.А., кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет просвещения, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-5488-5573, SPIN-код: 2890-9922,schepel-v@mail.ru

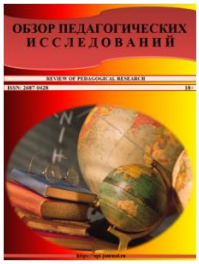
Борисова О.А., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4911-2700, SPIN-код: 5609-6341, Государственный университет просвещения, г. Москва, olga-borisova-202@mail.ru

Бойко А.И., кандидат педагогических наук, доцент, SPIN-код: 2000-0000, Государственный университет просвещения, a.i.boyko@khogov.ru

Ревякин А.И., старший преподаватель, SPIN-код: 4362-9857, Государственный университет просвещения, igorevic@bk.ru

© Щепелев А.А., Борисова О.А., Бойко А.И., Ревякин А.И., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)
УДК 372.893



Цифровизация образовательного процесса как инструмент формирования исторического мышления у обучающихся в школьном историческом образовании

[1] Губанов А.А.,
[1] Московский городской педагогический университет

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы формирования исторического мышления в условиях цифровизации школьного исторического образования. Цифровизация рассматривается как инструмент, позволяющий эффективно формировать историческое мышление обучающихся. Развитие цифровых технологий открывает новые возможности для обучения, повышения качества образования, поскольку открывает доступ к большому количеству информации, но вместе с этим открывает новые вызовы. Несмотря на продолжающиеся дискуссии в обществе, позиция государства в вопросе использования цифровых ресурсов в образовании четко обозначена – средства информационных технологий должны активно использоваться в процессе образования, о чем свидетельствуют нормативные правовые акты.

В статье представлены методические приемы, применение которых будет способствовать формированию исторического мышления обучающихся, с применением цифровых инструментов. Среди таких приемов: оценивание текста онлайн-источников по заданным критериям; создание исторических графиков данных; создание презентаций от лица исторической личности. Данные методические приемы позволяет обучающемуся применить необходимые для формирования исторического мышления способы действия: анализировать исторические данные, извлекать главную и второстепенную информацию из текста, анализировать, оценивать и интерпретировать информацию, выстраивать причинно-следственные связи и формулировать выводы.

Автором выдвигается ряд условий, обеспечивающих эффективное применение цифровых ресурсов для достижения планируемого результата. Эти условия включают в себя: определенный уровень владения цифровыми средствами, соблюдение баланса когнитивной нагрузки, использование надежных цифровых ресурсов.

Ключевые слова: историческое мышление, методика преподавания истории, цифровизация образования, историческое образование

***Для цитирования**: Губанов А.А. Цифровизация образовательного процесса как инструмент формирования исторического мышления у обучающихся в школьном историческом образовании // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 108 – 116.*

Поступила в редакцию: 30 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 31 января 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Digitalization of the educational process as a means of fostering historical thinking among school students in historical education

[1] Gubanov A.A.,
[1] Moscow City University

Abstract: this article examines the issues of the formation of historical thinking in the context of the digitalization of school historical education. Digitalization is considered as a tool for effectively shaping students' historical thinking. The development of digital technologies opens up new opportunities for learning and improving the quality of education, as it opens up access to a large amount of information, but at the same time opens up new opportunities. Despite the ongoing discussions in society, the state's position on the use of digital resources in education is clearly marked – information technology tools should be actively used in the educational process, as evidenced by regulatory legal acts.

The article presents methodological techniques, the application of which will contribute to the formation of students' historical thinking, using digital tools. Among such techniques: evaluating the text of online sources according to specified criteria; creating historical data graphs; creating presentations on behalf of a historical person. These methodological techniques allow the student to apply the methods of action necessary for the formation of historical thinking: to analyze historical data, extract the main and secondary information from the text, analyze, evaluate and interpret information, build causal relationships and formulate conclusions.

The author puts forward a number of conditions that ensure the effective use of digital resources to achieve the planned result. These conditions include: a certain level of digital media ownership, compliance with the balance of cognitive load, and the use of reliable digital resources.

Keywords: historical thinking, methods of teaching history, digitalization of education, historical education

For citation: *Gubanov A.A. Digitalization of the educational process as a means of fostering historical thinking among school students in historical education. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 108 – 116.*

The article was submitted: November 30, 2024; Approved after reviewing: January 31, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В условиях современного информационного общества цифровизация оказывает влияние на многие сферы общественной жизни. Вопросы внедрения цифровых ресурсов в образовательный процесс, безусловно, вызывают дискуссию в обществе, однако многие ученые сходятся во мнении, что цифровизация образовательного процесса открывает новые возможности для обучения, повышения качества образования, поскольку открывает доступ к большому количеству информации. На уровне государственного регулирования позиция совершенно ясна – средства информационных технологий должны активно использоваться в процессе образования. Об этом свидетельствуют положения Федерального государственного образовательного стандарта, где в рамках образовательных результатов обучающихся, среди прочих, выделяют формирование и развитие умений в области использования информационно-коммуникационных технологий [8, с. 5]. Также, стоит отметить, что согласно нацпроекту «Образование» к концу 2024 года обучающимся основного и среднего уровня образования должна быть предоставлена возможность освоения основных общеобразовательных программ по индивидуальному учебному плану, в том числе в сетевой форме, с зачетом результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ и программ профессионального обучения [6, с. 4]. Проект «Современная цифровая образовательная среда» нацелен на повышение доступности, актуальности и качества образования за счет использования современных технологий онлайн-обучения. Сегодня в практике десятков тысяч школ нашей страны используются цифровые ресурсы в образовании: электронные дневники и журналы, онлайн-библиотеки и другие средства.

Исследователи отмечают, что «последнее десятилетие для системы образования явилось перспективным в аспекте цифровизации: разработаны и внедрены в систему образования массовые открытые онлайн курсы, расширена сфера дополнительного образования с использованием дистанционных технологий, введены в практику деятельности образовательных организаций спе-

циализированные программы (Skype, Zoom, Microsoft Teams), расширен опыт дистанционного обучения с применением возможностей систем moodle, Московской электронной школы, Яндекс.Класс и др.» [2, с. 21].

Материалы и методы исследований

В основу исследования положен метод анализа и обощения научных работ в сфере методики преподавания истории, а также нормативных правовых актов регулирующих образовательный процесс в Российской Федерации. В научных работах, посвященных цифровизации образования авторы обращаются как к общим подходам к цифровизации образования, так и к частным аспектам данного явления. К общим вопросам исследователи относят: плюсы и минусы цифровизации образования, перспективы развития и роль учителя в этом процессе, особенности цифрового поведения школьников а к частным: национальный проект «Образование», формирование информационной компетентности обучающихся и формирование различных учебных умений [10, с. 119]

Результаты и обсуждения

На сегодняшний день в современном школьном образовании отдельное внимание уделено историческому образованию. Так, например, согласно приказу Минпросвещения России, количество уроков истории в 5-8 классах с 1 сентября 2025 года будет увеличено с 340 до 476 [7, с. 92]. Серьезным потенциалом в данном контексте обладают цифровые ресурсы, используемые при изучении истории. Использование в работе цифровых средств оказывается эффективным в логике формирования исторического мышления. Историческое мышление – это способность к познанию исторических событий и явлений, осознание исторических процессов через обобщение сущности связей и отношений исторических событий и явлений, умения устанавливать причинно-следственные связи [5, с. 35]. Под культурой исторического знания и исторического мышления понимается определенный уровень знаний об историческом пути человечества, являющихся средством понимания тенденций его развития, его преобразования – и осуществление адекватной этому уровню знаний деятельности. Курс истории в системе школьного исторического образования представляет собой определенную познавательную модель, совокупность исторических и историко-культурных знаний, сформулированных обществом. Педагог непосредственно участвует в формировании исторического мышления у обучающихся.

Одним из наиболее актуальных вызовов в современном информационном обществе является изобилие информации. Для исторического образования это также является вызовом. В статье «Влияние цифровизации на образование» кандидат исторических наук О. А. Французова отмечает, что «в настоящее время в большинстве стран произошел отход от классической парадигмы, в которой информация рассматривается как самодостаточная ценность, а учитель выступает как транслятор знаний» [11, с. 63]. В этой связи, необходимо отметить, что главной задачей педагога сейчас является задача научить обучающихся занимать активную, субъектную позицию: не просто запоминать факты и явления, а находить их, проявлять исследовательский интерес. Можно предложить педагогам использовать ряд методических приемов, которые способствуют решению данной задачи. Это оценивание текста онлайн-источника по заданным критериям, создание графика данных и создание презентации от лица исторической личности.

Оценивание текста онлайн-источника по заданным критериям. Авторы, изучающие процесс развития системы российского школьного исторического образования, указывают, что «цифровые технологии открывают доступ обучающихся к практически не ограниченному объёму исторической информации, что содержательно обогащает образовательный процесс.» [3, с. 15] Безусловно, цифровизация отражается на процессе получения образования у современного ребенка, а также воздействует на формирование социальных навыков, содействуя общению в цифровом пространстве во время учебного процесса, однако и несет определенные риски. [4, с. 39]

Сталкиваясь с большими объемами информации, в процессе изучения истории, необходимо научить обучающегося отличать качественную информацию от некачественной. Генеральной целью данного приема является возможность показать обучающемуся, как отличить надежную историческую информацию, с которой он столкнется в интернет-пространстве, от ненадежной. На базовом уровне обучающемуся предлагается карта критериев, где, прочитав и проанализировав источник, он сможет оценить его.

Таблица 1

Карта критериев надежности онлайн-источника.

Table 1

Online source reliability criteria map.

Критерий	Максимальная оценка	Оценка
1. Является ли данный онлайн источник первоисточником, либо обращается к нему?	Да – 2 балла Нет – 0 баллов	
2. Встречаются ли факты, которые можно найти в других онлайн источниках?	Да, более чем в двух других – 2 балла Да, но менее, чем в двух – 1 балл. Нет – 0 баллов	
3. Онлайн источник является официальным/научным?	Да – 2 балла Нет – 0 баллов	
4. Насыщен ли онлайн источник эмоциональностью, субъективностью подачи?	Да, сильно насыщен – 0 баллов Да, встречается эмоциональность подачи – 1 балл Нет – 2 балла	
5. Встречаются ли в тексте ошибки/противоречия?	Да – 0 баллов Нет – 2 балла	
6. Призывает ли онлайн источник переходить по сторонним ссылкам, подписываться на страницы в социальных сетях?	Да – 0 баллов Нет – 2 балла	
7. Имеет ли онлайн источник список использованной литературы	Да – 1 балл Нет – 0 баллов	
8. Ссылаются ли на данный онлайн источник другие авторы?	Да, много совпадений – 2 балла Да, немного совпадений – 1 балл Нет – 0 баллов	
Результат: Расшифровка: 13-15 баллов – данный источник можно считать надежным 10-12 баллов – данный источник, скорее надежный, но следует обратиться к более надежному источнику Менее 10 баллов – данный источник нельзя назвать надежным		

Данный прием позволяет обучающимся примерить на себя роль исследователя, научит анализировать текстовую информацию. Работа с информацией формирует умения извлекать главную и второстепенную информацию из текста, анализировать, оценивать и интерпретировать, способствует более полному пониманию прочитанного, и как следствие, ведет к формированию исторического мышления. Преимуществами данного приема является то, что во-первых, данная карта может использоваться вне зависимости от тематики проводимого занятия и применена к большей части источников, а во-вторых, задание может быть усложнено предложением обучающимся самостоятельно выделить необходимые критерии для оценивания текста, как индивидуально, так и в группах.

Помимо поиска и оценивания необходимой информации в интернете, в целях формирования исторического мышления у обучающихся в школьном историческом образовании, следует привлекать в работу цифровые ресурсы, например, определенное программное обеспечение. На сегодняшний день российские школы оснащены лицензионным офисным программным обеспечением, позволяющим создавать и редактировать тексты, строить графические схемы и таблицы, работать с изображениями и видео.

Создание графиков данных. Работа со статистической информацией, безусловно, является частью изучения истории. Представление обучающимся статистических данных позволяет сформировать более полное представление об изучаемом периоде, явлении, процессе, позволяет оценить

необходимость тех или иных реформ, оценить результаты проводимых реформ, погрузиться в контекст изучаемого явления. Статистические данные приводятся в как в учебниках, входящих в Федеральный перечень, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ, так и в контрольно-измерительных материалах на Государственной итоговой аттестации по истории и другим предметам по образовательным программам основного общего (ОГЭ) и среднего общего (ЕГЭ) образования. Можно сделать вывод, что использование в работе заданий, направленных на создание, оценку, интерпретацию и анализ статистической информации отвечает требованиям государственного регулирования образовательного процесса. Приведем примеры:

Пример: Перед вами результаты первой всеобщей переписи населения в Российской империи 1897 г. Прочитайте текст и выполните задание:

Результаты переписи:Численность населения Российской империи составила 125 680 682 жителя. Плотность населения в целом по империи – 6,7 человека на 1 квадратную версту. Средний возраст населения – 21,16 года. Среди населения преобладали лица рабочего возраста (20-60 лет): 44,9% мужчин и 44,5% женщин. На 100 мужчин приходилось 101,05 женщины. В браке состояло 39,5% жителей империи. В семье в среднем было 5,8 человека. 8,5% семей имели прислугу или наёмных работников. 77,13 % населения – крестьяне (84,16% населения Европейской России), 10,7% – мещане, 2,31% – казаки, 1,47%-дворяне(в том числе чиновники не из дворян и их семьи), 0,47% – духовенство, 0,27%-почетные граждане, 0,22 %-купцы, 0,28%-разночинцы, 6,6%-инородцы. В городах жило 16 579 694 жителя (13% всего населения) [9, с. 37].

I. Используя компьютерные программы, составьте диаграмму «Дерево» сословного состава населения Российской империи в 1897 г.

II. Основываясь на представленных данных, сформулируйте по одному выводу:

а) о сословном составе населения Российской империи на конец XIX в.

б) о характере экономики Российской империи на конец XIX в.

III. Согласны ли вы с утверждением о том, что в Российской империи была острая необходимость индустриализации? Свой ответ аргументируйте, с опорой на данные переписи населения.

I. Пример выполнения задания.

Рис. 1. Пример выполнения задания, направленного на создание графика данных. Сословный состав населения Российской империи, 1897 г. (по данным перепеси населения).

Fig. 1. An example of a task aimed at creating a data graph. Estate composition of the population of the Russian Empire, 1897 (according to the population census).

II.

а) Исходя из приведенных данных подавляющую часть населения России составляют крестьяне (более 70%).

б) Экономика Российской империи была аграрной, поскольку большую часть населения составляли крестьяне, лишь примерно каждый 10-й житель империи проживал в городе.

III.

Да, я согласен с утверждением, поскольку в среднем в России было молодое, трудоспособное население (ср. возраст 21 год), которых можно обучить и трудоустроить. В стране необходима модернизация экономики, отвечающая вызовам времени.

В данном примере обучающийся демонстрирует умения переносить текстовую информацию в графическую, отвечать на поставленные вопросы и формулировать основные выводы. Составление диаграммы, используя перенос представленных данных большая часть обучающихся выполняет успешно. Трудности могут возникнуть, если задание будет усложнено самостоятельным поиском информации в учебнике или иных ресурсах. Самостоятельное составление графика позволяет обучающимся систематизировать исторический материал. Задания репродуктивного характера, где необходимо с опорой на представленные данные сформулировать выводы, особенно успешно выполняют обучающиеся, обладающие высоким уровнем предметных знаний. Это связано с тем, что при их выполнении от обучающегося требуется понимание терминологии и экономических процессов, протекающих в государстве в изучаемый период. Обучающиеся, обладающие низким уровнем предметных знаний могут испытывать трудности при выполнении данных заданий. Дефицит можно преодолеть, если в ходе выполнения задания учитель объяснит обучающемуся значение терминов, задаст наводящие вопросы, вместе изучит диаграмму.

Создание презентаций от лица исторической личности. В условиях цифровизации образовательного пространства учителя истории часто прибегают к использованию презентаций во время учебных занятий. Презентация может быть насыщена схемами, таблицами, историческими картами и другими средствами наглядности, позволяющими лучше объяснить исторический материал. Некоторые учителя используют презентации в качестве домашнего задания для обучающихся, поскольку находят в этом целый ряд преимуществ. Действительно, создание презентации позволяет систематизировать учебный материал и открывает пространство для творческого проявления личности обучающегося. В целом, данный инструмент не является новым. Однако, здесь можно предложить модернизировать данный прием, сделав его более актуальным в условиях современного информационного общества, объединив между собой презентацию, публичное выступление и историческую реконструкцию. Приведем пример:

Пример: представьте себя в роли А.А. Вяземского, выступающего с презентацией о необходимости проведения денежной реформы перед Екатериной II Великой. Пользуясь текстом учебника и интернет-ресурсами создайте презентацию (формат .ppt, .pptx) и отразите в ней:

1. *Обоснование необходимости реформы*
2. *Суть реформы*
3. *Этапы реформы*
4. *Планируемые результаты*

Ниже приведены примеры выполнения задания (некоторые слайды из презентации) позволяющие ознакомиться с тем, как обучающиеся могут оформить презентацию.

Таблица 2

Пример выполенения задания «Создание презентации от лица исторической личности».

Table 2

An example of completing the task "Creating a presentation on behalf of a historical personality".

<table>
<tr><td>Слайд 1. Причины реформы.</td><td>Слайд 2. Суть реформы.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Слайд 5. Заключительный</td></tr>
<tr><td colspan="2">
</td></tr>
</table>

Важно правильно донести суть задания до обучающихся, отметив, что презентация подготовлена от лица исторической личности в конкретный исторический период. Это означает, что оценка результатов деятельности исторической личности, следствие протекающих процессов должны соответствовать историческому периоду. При выполнении задания обучающиеся успешно справляются с поиском информации в интернет-источниках или в учебнике. Создание презентации не вызывает серьезных проблем у большинства. В случае возникновения проблем с созданием презентации обучающемся могут быть предложены обучающие материалы по созданию презентаций на платформах электронных школ (МЭШ, РЭШ и др.)

Выводы

Вышеперечисленные методические приемы с использованием цифровых ресурсов направлены на формирование исторического мышления обучающихся. В контексте формирования исторического мышления у обучающихся данные ресурсы оказываются ценными, поскольку расширяют границы возможностей работы с исторической информацией и способах ее представления.

Выполнение заданий связанных с созданием графиков представления данных позволяет обучающемуся применить необходимые для формирования исторического мышления способы действия: анализировать исторические данные, выстраивать причинно-следственные связи и формулировать выводы. Создание графиков, с помощью которых можно выполнять различные учебные задачи, способствует более полному погружению обучающегося в образовательный процесс, переводя репродуктивный характер его учебной деятельности в созидательный. Цифровые ресурсы здесь упрощают данную задачу, поскольку автоматизируют процесс создания графиков и схем, но в то же время, дают обучающемуся представление о том, как работает данная система, каким образом она формируется, что способствует более глубокому пониманию представленной информации. прикрепленные в качестве домашнего задания.

Выполнение заданий связанных с созданием презентаций от лица исторической личности позволяет погрузиться обучающемуся в исторический контекст, самостоятельно найти пути решения поставленной учебной задачи, с использованием цифровых средств. Деятельность по созданию презентации от лица исторической личности позволяет обучающемуся систематизировать знания о данном историческом периоде.

Отметим, что для эффективного использования представленных выше методических приемов и достижения планируемого результата необходимо обеспечить ряд условий:

1. Для применения в работе с обучающимися цифровых средств педагог должен обладать достаточно высоким уровнем владения персональным компьютером, интернетом, используемого программного обеспечения.

2. При организации обучения с привлечением цифровых ресурсов следует соблюдать баланс когнитивной нагрузки на ребенка. В первую очередь, за счет оптимизации влияния таких факторов, как интерактивность средств обучения, их иммерсивность, реализм контента и избыточные элементы. Все эти условия, хотя и способствуют учебной мотивации, но как отмечают исследователи «являются отвлекающими и перегружают ребенка, мешая ему в достаточной мере обработать и усвоить учебную информацию» [1, с. 13].

3. Целью педагога, применяющего данные методические приемы в своей работе, должно оставаться формирование исторического мышления у обучающихся. При этом уровень владения цифровыми ресурсами может быть оценен как метапредметный образовательный результат, в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

4. Предпочтение следует отдавать официальным интернет-ресурсам используемых в качестве цифровой образовательный среды в вашем регионе (Российская электронная школа, Московская электронная школа и др.). Поскольку публикуемые на данных площадках материалы проходят тщательную модерацию, составлены педагогами и адаптированы согласно возрастным особенностям обучающихся.

Список источников

1. Schneider S., Beege M., Nebel S., Schnaubert L., Rey G.D. The Cognitive-Affective-Social Theory of Learning in Digital Environments (CASTLE) // Educational Psychology Review.2022. Vol. 34, No. 1. P. 1 – 38.

2. Асхадуллина Н.И., Еремина А. П. Ретроспетивный анализ цифровизации в образовании // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 69-4. С. 19 – 21

3. Баранов П. А. Некоторые аспекты развития системы российского школьного исторического образования // Педагогическая наука и практика. 2021. № 3 (33). С. 14 – 18.

4. Иванова С.В., Иванов О.Б. Основные тенденции развития образования в условиях современных вызовов // ЭТАП: экономическая теория, анализ, практика. 2021. № 5. С. 38 – 51.

5. Образовательная система «Школа 2100». Педагогика здравого смысла / под ред. А.А. Леонтьева. Москва: Баласс, 2003.

6. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).

8. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101)

9. Распределение населения по главнейшим сословиям, вероисповеданиям, родному языку и по некоторым занятиям: краткие общие сведения по Империи / предисл.: Н. Тройницкий. Санкт-Петербург: паровая типо-лит. Н.Л. Ныркина, 1905. 43 с.

10. Куцева Е.А. Цифровые образовательные ресурсы в школьном историческом образовании // Поволжский педагогический вестник. 2020. Т. 8. № 3 (28). С. 113 – 120.

11. Французова О.А Влияние цифровизации на образование // Ценности и смыслы. 2022. № 3 (79). С. 60 – 75.

References

1. Schneider S., Beege M., Nebel S., Schnaubert L., Rey G.D. The Cognitive-Affective-Social Theory of Learning in Digital Environments (CASTLE). Educational Psychology Review.2022. Vol. 34, No. 1. P. 1 – 38.

2. Askhadullina N.I., Eremina A.P. Retrospective analysis of digitalization in education. Problems of modern pedagogical education. 2020. No. 69-4. P. 19 – 21

3. Baranov P.A. Some aspects of the development of the Russian school history education system. Pedagogical Science and Practice. 2021. No. 3 (33). P. 14 – 18.

4. Ivanova S.V., Ivanov O.B. Main trends in the development of education in the context of modern challenges. ETAPE: economic theory, analysis, practice. 2021. No. 5. P. 38 – 51.

5. Educational system "School 2100". Pedagogy of common sense. edited by A.A. Leontiev. Moscow: Balass, 2003.

6. Passport of the national project "Education" (approved by the Presidium of the Council under the President of the Russian Federation for Strategic Development and National Projects, minutes of 12/24/2018 N 16).

7. Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated 19.03.2024 No. 171 "On Amendments to Certain Orders of the Ministry of Education of the Russian Federation Concerning Federal Educational Programs of Primary General Education, Basic General Education, and Secondary General Education" (Registered on 11.04.2024 No. 77830).

8. Order of the Ministry of Education of Russia dated 31.05.2021 No. 287 "On Approval of the Federal State Educational Standard of Basic General Education" (Registered with the Ministry of Justice of Russia on 05.07.2021 No. 64101)

9. Distribution of the Population by Major Estates, Religions, Native Language, and by Certain Occupations: Brief General Information on the Empire. Preface: N. Troinitsky. St. Petersburg: steam typo-lit. N.L. Nyrkina, 1905. 43 p.

10. Kutseva E.A. Digital educational resources in school history education. Volga region pedagogical bulletin. 2020. Vol. 8. No. 3 (28). P. 113 – 120.

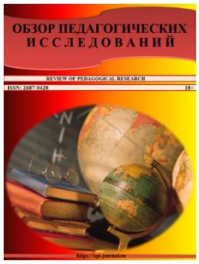
11. Frantsuzova O.A. The impact of digitalization on education. Values and meanings. 2022. No. 3 (79). P. 60 – 75.

Информация об авторе

Губанов А.А., аспирант, Московский городской педагогический университет gubanovaa224@mgpu.ru

© Губанов А.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.01



Роль социально-педагогических аспектов в выполнении студентами колледжа ВФСК ГТО

[1] Зеленская А.И., [1] Мащенко О.В., [1] Салпагаров У.С.Х.,
[1] Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева

Аннотация: основные функции формирования здоровьесберегающей основы студентов колледжей в положении требований ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») – система, основанная не только на физкультурно-спортивной подготовке выполнения основных нормативов, но и на создании компетенций социально-воспитательной программы образовательной организации, обеспечивающей привлечь как можно большее количество учащихся к спортивно-оздоровительной деятельности. Основные нормативы ВФСК ГТО определяют основу стандартных баллов нормы, показывая тем самым качество и определенный уровень подготовленности студентов, укрепленный уровень здоровья и физическую подготовленность студентов колледжей. Основной упор на социально-педагогический воспитательный процесс в физической подготовке студентов в исследовании данной темы, считается актуальным в современном образовании Российской Федерации.

Ключевые слова: социально-педагогический процесс, колледж, студенты, среднее профессиональное образовательное, спорт, физическая культура, туризм, ВФСК ГТО

***Для цитирования**: Зеленская А.И., Мащенко О.В., Салпагаров У.С.Х. Роль социально-педагогических аспектов в выполнении студентами колледжа ВФСК ГТО // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 117 – 122.*

Поступила в редакцию: 1 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 1 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

The role of social and pedagogical aspects in the performance of the RPESC RLD by college students

[1] Zelenskaya A.I., Mashchenko O.V., Salpagarov U.S.Kh.,
[1] Umar Aliev Karachay-Cherkess State University

Abstract: the main functions of the formation of the health-preserving basis of college students in the provisions of the requirements of the RPESC RLD (Russian Physical Education and Sports Complex «Ready for Labor and Defense») is a system based not only on physical culture and sports training for the implementation of basic standards, but also on the creation of competencies of the social and educational program of the educational organization, ensuring the involvement of as many students as possible in sports and health activities. The main standards of the Russian Physical Education and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» determine the basis of standard points of the norm, thereby showing the quality and a certain level of preparedness of students, the strengthened level of health and physical fitness of college students. The main emphasis on the social and pedagog-

ical educational process in the physical training of students in the study of this topic is considered relevant in modern education in the Russian Federation.

Keywords: social and pedagogical process, college, students, secondary vocational education, sports, physical education, tourism, RPESC RLD

For citation: *Zelenskaya A.I., Mashchenko O.V., Salpagarov U.S.Kh. The role of social and pedagogical aspects in the performance of the RPESC RLD by college students. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 177 – 122.*

The article was submitted: December 1, 2024; Approved after reviewing: February 1, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Основным фундаментом формирования здоровьесберегающих компетенций обучающихся в программе требований ВФСК ГТО несут в себе специальные особенности, такие как:

1. Социально-ориентированная направленность;

2. Косвенная направленность – не прямой характер социально-педагогических влияний.

Современная система образовательного процесса строится на работе педагогов по физической культуре в рамках спортивной, оборонно-массовой деятельности. При этом упор делают на здоровьесберегающего социально-педагогического процесса воспитания обучающихся колледжей России.

В образовательной системе современности здоровьесберегающая компетентность учащихся колледжей реализуется через активное участие в спортивных мероприятиях, туристических походах и занятиях физической культурой, что соответствует требованиям и стандартам ВФСК ГТО. Особенно показательна ситуация в Карачаевске и прилегающем районе Карачаево-Черкесской республики, где физкультурно-оздоровительная деятельность стала неотделимым элементом студенческой жизни, демонстрируя значительный прогресс за последний период.

Большую роль сыграли фестивали и мероприятия, приуроченные к памятным дням Российской Федерации, которые объединили более 300 спортивных школьников и студентов колледжей.

Существенный вклад в достижение высоких показателей физической подготовки среди учащихся школ и студентов колледжей внесли преподаватели физической культуры Карачаевска и Карачаевского района. Их профессионализм, целенаправленный социально-воспитательный подход и организация регулярных занятий физкультурой, включая походы выходного дня, позволили добиться впечатляющих результатов в физическом развитии обучающихся.

Материалы и методы исследований

Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), функционировавший с 1931 по 1991 год, представлял собой фундаментальную систему физического воспитания советских граждан. Эта программа, охватывающая население от 10 до 60 лет, была нацелена на всестороннее физическое развитие, повышение трудоспособности и укрепление обороноспособности страны. В современных колледжах Карачаево-Черкесской республики данный комплекс остается базовым элементом физкультурно-спортивной подготовки.

Современный ВФСК ГТО включает разнообразные спортивные дисциплины: спринтерский и стайерский бег, прыжковые упражнения в высоту и длину, различные виды метания (копье, диск, толкание ядра), велосипедный спорт, лыжные гонки, а также стрелковые дисциплины (стрельба из лука, пневматического и электронного оружия). Особенностью реализации программы в Карачаево-Черкесской республике является включение в нее состязаний, основанных на национальных традициях коренного населения. Это способствует сохранению культурного наследия, обеспечивает связь поколений и популяризацию местных обычаев.

Исторически сложившийся комплекс ГТО содержал широкий спектр физических упражнений: от базовых силовых нормативов (отжимания, подтягивания) до специализированных дисциплин (метание гранат, толкание набивного мяча). Программа также включала плавание, лыжную подготовку, стрелковый спорт и туристические походы.

Нормативы и классификация ГТО непрерывно эволюционировали, трансформируясь в четко структурированную систему. Документально зафиксированы существенные модификации комплекса ГТО в середине XX века, происходившие с периодичностью в несколько лет на протяжении 1940-1965 годов.

Значимый этап развития программы пришелся

на 1972 год, когда по инициативе ЦК КПСС и Совета Министров СССР была проведена масштабная реформа. Обновленная версия комплекса расширила возрастной диапазон участников, включив школьников младшего возраста и граждан старшего поколения.

В этот же период сформировалась многоуровневая система подготовки, отражающая последовательное развитие физических качеств – от начального уровня до высшего мастерства. Каждая ступень имела свое уникальное название, отражающее характер и цели физической подготовки на данном этапе.

Достижения участников отмечались наградами различного достоинства – золотыми и серебряными значками ГТО. Особо выделялись спортсмены, демонстрировавшие стабильно высокие результаты на протяжении нескольких лет - они удостаивались Почетного значка ГТО. К 1976 году число обладателей знаков отличия ГТО превысило 220 миллионов человек.

После завершения советского периода в 1991 году система ГТО претерпела значительные изменения. В современную эпоху обладание значком ВФСК ГТО стало показателем высокого уровня физической подготовки и престижным достижением. Лидерские качества современных спортсменов во многом определяются количеством документально подтвержденных достижений в рамках данной программы.

Современное поколение студентов колледжей стремится соответствовать достижениям своих старших родственников, обладателей советских значков ГТО, демонстрируя собственные спортивные возможности. Это стремление отражает глубинную потребность в самоутверждении, проверке личностных качеств и демонстрации силы характера. При всем многообразии человеческих индивидуальностей, участников программы ГТО объединяют ключевые черты – непоколебимая целеустремленность и исключительная сила духа, особенно востребованные в современную эпоху.

В условиях жесткой конкуренции на рынке труда XXI века именно физически подготовленные и целеустремленные личности достигают наибольших успехов. Эта концепция легла в основу возрождения ВФСК ГТО в современной России, направленного на развитие этих важнейших качеств у молодежи.

Согласно президентскому указу, в 2014-2015 годах профильные министерства совместно с региональными органами власти разработали комплексную нормативно-правовую базу для интеграции комплекса ГТО в существующую систему физкультурно-спортивного движения.

Значимость данного исследования определяется подробным анализом методологии организации физкультурно-спортивной работы, сформированной за длительный период развития массового движения ГТО. Современная реализация программы выявила необходимость оптимизации форм и методов управления в образовательных учреждениях и трудовых коллективах российских колледжей.

Современный комплекс ГТО, обладая значительным потенциалом и уникальной спецификой, служит эффективным инструментом воспитания личности. Особую ценность для Российской Федерации представляет его роль в формировании гражданственности и патриотизма как фундаментальных мировоззренческих установок.

Успешная имплементация комплекса ГТО требует активного вовлечения профессиональных кадров различной квалификации в области физической подготовки, действующих под эгидой Министерства образования и науки. Приоритетным направлением становится развертывание масштабной информационно-просветительской кампании в образовательных учреждениях, охватывающей всех участников образовательного процесса – педагогический состав, учащихся и их родителей. Эта работа направлена на разъяснение фундаментальных принципов и правил физического воспитания граждан России в рамках программы ГТО.

Несмотря на то, что новая система нормативов ГТО рассчитана на разные возрастные категории населения, включая как взрослых, так и детей, её практическое внедрение с начала 2016 года было инициировано именно в образовательной сфере. Такой подход позволяет создать прочную базу для дальнейшего расширения программы на другие категории граждан.

Методические рекомендации
профессионального развития педагогов
по физической культуре и спорту

1. Обязательно проходить курсы повышения квалификации по физической культуре в разных формах обучения (очно, заочно, дистанционное обучение, онлайн).

2. Каждый год участвовать в различных мероприятиях (круглые столы, форумы, вебинары, научно-практические конференции по вопросам

внедрения различных разработок программ ГТО на региональном уровне).

3. Обеспечить педагогам по физической культуре возможность участвовать в конкурсах по направлениям физической культуре и спорта, дистанционных форумах, или выездные мероприятия (международные и всероссийские конференции)

4. Выявить уровень подготовки педагогов по физической культуре и спорту, дать им возможность обучиться информационным технологиям связанных с профессиональной деятельностью.

5. Официально принимать участие в международных, всероссийских соревнованиях со студентами колледжей, принимать активное участие со студентами в научно-практических конференциях, форумах и т.д.

Результаты и обсуждения

Можно сделать следующие выводы: педагогов по физической культуре следует, как можно чаще отправлять на различные мероприятия связанные с внедрением новшеств в образовательный процесс, так в свою очередь педагоги смогут реализовывать свои возможности на практических занятиях во время учебного года, тем самым готовить спортсменов к сдаче нормативов по ГТО.

В системе современного образования российских колледжей особое внимание уделяется формированию у студентов комплексных профессиональных компетенций. Они включают способность эффективно применять средства физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности и успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО, а также развитие осознанного подхода к сохранению и укреплению собственного здоровья как проявление гражданской ответственности.

Государство придает особое значение качественной подготовке профессиональных кадров, стремясь создать эффективную систему физического воспитания. Это напрямую связано с запросами работодателей, заинтересованных в специалистах различных экономических отраслей, обладающих хорошим физическим здоровьем и способных поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного времени.

Специфика профессиональной деятельности в данной сфере характеризуется строгим соответствием законодательным нормам Российской Федерации в области физической культуры и образования. Существенным аспектом является необходимость одновременной работы с многочисленными группами обучающихся, учитывая их различный уровень физической подготовки, индивидуальные потребности и особенности здоровья.

Современный педагог физической культуры и спорта должен обладать широким спектром профессиональных и общих компетенций. Фундаментальным требованием является глубокое понимание значимости профессии и проявление устойчивого интереса к ней, в сочетании с умением эффективно организовывать собственную деятельность и принимать взвешенные решения в нестандартных ситуациях.

Важнейшими аспектами профессиональной деятельности являются способность к аналитической работе с информацией, использование современных информационно-коммуникационных технологий и эффективное взаимодействие в коллективе. Педагог должен уметь ставить цели, мотивировать обучающихся и нести ответственность за качество образовательного процесса, постоянно совершенствуя свои профессиональные навыки через самообразование.

В круг профессиональных обязанностей входит обеспечение безопасности учебного процесса, профилактика травматизма, соблюдение правовых норм и владение как базовыми, так и инновационными методами физкультурно-спортивной деятельности. Для мужчин-педагогов актуально применение профессиональных знаний при исполнении воинской обязанности.

Педагог должен обладать компетенциями в планировании и проведении внеурочных мероприятий, вовлечении обучающихся и их родителей в физкультурно-спортивную деятельность, осуществлении педагогического контроля и ведении соответствующей документации. Существенное значение имеет способность разрабатывать учебно-методические материалы с учетом образовательных стандартов и специфики учебного заведения.

Профессионализм педагога также проявляется в умении систематизировать педагогический опыт, осваивать новые образовательные технологии, документировать свою деятельность в форме отчетов и методических разработок, а также активно участвовать в исследовательской и проектной работе в сфере физического воспитания.

Специфика педагогической деятельности не подлежит стандартизации по ГОСТам. В области физической культуры и спорта профессиональные компетенции включают способность подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, интегрируя духовно-нравственное и

патриотическое воспитание с туристско-краеведческой деятельностью, что рассматривается как значимое гражданское достижение.

При определении профессиональных задач особое внимание уделяется реализации духовно-нравственного и патриотического воспитания в процессе спортивных занятий. Педагог должен обеспечивать соответствие уровня подготовки обучающихся требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, включая успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО. Это предполагает формирование необходимого багажа знаний, развитие двигательных навыков и достижение оптимального уровня физической подготовленности, что способствует сохранению здоровья и эффективной трудовой деятельности.

Важным аспектом профессиональной деятельности является содействие формированию гражданской позиции и развитию патриотизма через спортивные занятия. Это достигается путем приобщения обучающихся к духовно-нравственным ценностям, в том числе через знакомство с национально-региональными традициями и активное участие в туристско-краеведческой деятельности.

При развитии реализации социально-воспитательной системы ВФСК ГТО в Карачаево-Черкесской республике возникают проблемы из-за нормативно-правовой базы, в которую вносят изменения, педагогам трудно перестроится по подготовке обучающихся колледжей. Вторая причина мало разработано комплексных массовых мероприятий пропаганды и просвещения студентов колледжей в Карачаевском районе Карачаево-Черкесской республике.

Комплекс разработанных мероприятий состоит из трех уровней: организация физкультурно-спортивной деятельности студентов колледжей, просветительско-образовательное и информационно-пропагандистское.

Основные направления должны осуществляться в рамках информационно-пропагандистского характера с помощью массовых акций, событий, просветительско-образовательных мероприятий, туристские походы, кружков, секций к требованиям ВФСК ГТО.

Выводы

Подводя итог, можно утверждать, что предложенная система социально-педагогической работы направлена на достижение двух ключевых результатов. Во-первых, она обеспечивает широкомасштабное привлечение студенческой молодежи колледжей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, способствуя формированию здорового образа жизни. Во-вторых, данный подход создает необходимые условия для качественной подготовки значительной части студентов к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО, что способствует повышению общего уровня физической подготовленности учащихся колледжей.

Разработанная программа может быть использована в развитии социально-воспитательного процесса обучения через здоровьесберегающих сред колледжей Карачаево-Черкесской республики конкретного проектно-целевого управления.

Список источников

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. Москва: КноРус, 2016. 299, [5] с. ISBN 978-5-406-01846-0

2. Дмитриев Е. К реагированию готовы // Гражданская защита. 2020. № 1. С. 35 – 37. ISSN 0869-5881.

3. Зуев В.Н., Смирнов П.Г. Эволюционное развитие нормативно-правовой базы физической культуры и спорта в период 1918-1931 гг. в контексте проектирования комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 52 – 55. ISSN 0040-3601.

4. Паршинцев Ю. Праздник ГТО на ВДНХ // Российская Федерация сегодня. 2015. № 14. С. 34 – 35. ISSN 0236-0918.

5. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник / под редакцией Ю.М. Макарова. Москва: Издательский центр «Академия», 2014. 270, [2] с. ISBN 978-5-4468-1440-4

6. Ярцева Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития школьников // Педагогическое образование в России. 2014. № 12. С. 204 – 206.

7. Российская Федерация. Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». М., 2014.

8. Российская Федерация. Законы. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации: [от 24 марта 2014 г. N 172].

References

1. Bishaeva A.A. Professional and health-improving physical education of students: a tutorial. Moscow: KnoRus, 2016. 299, [5] p. ISBN 978-5-406-01846-0

2. Dmitriev E. Ready to respond. Civil defense. 2020. No. 1. P. 35 – 37. ISSN 0869-5881.

3. Zuev V.N., Smirnov P.G. Evolutionary development of the regulatory framework for physical culture and sports in the period 1918-1931 in the context of the design of the GTO complex. Theory and practice of physical education. 2015. No. 12. P. 52 – 55. ISSN 0040-3601.

4. Parshintsev Yu. GTO holiday at VDNKh. Russian Federation today. 2015. No. 14. P. 34 – 35. ISSN 0236-0918.

5. Makarov Yu.M. Theory and methods of teaching basic sports. Outdoor games: textbook. edited by Yu. M. Makarov. Moscow: Publishing center "Academy", 2014. 270, [2] p. ISBN 978-5-4468-1440-4

6. Yartseva N.V. All-Russian physical education and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) in the process of physical development of schoolchildren. Pedagogical education in Russia. 2014. No. 12. P. 204 – 206.

7. Russian Federation. Resolution of the Government of the Russian Federation "On approval of the Regulation on the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense". Moscow, 2014.

8. Russian Federation. Laws. On the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO): Decree of the President of the Russian Federation: [dated March 24, 2014 N 172].

Информация об авторах

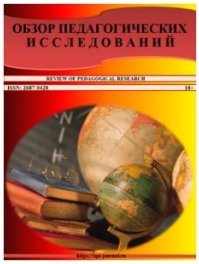
Зеленская А.И., Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева

Мащенко О.В., Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева

Салпагаров У.С.Х., Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева

© Зеленская А.И., Мащенко О.В., Салпагаров У.С.Х., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)
УДК 37.013



Культурфилософские знания как основа формирования мировоззренческих установок подрастающего поколения

[1] Скопа В.А.,
[1] Алтайский государственный педагогический университет

Аннотация: в статье рассматривается роль культурфилософских знаний как основы в формировании мировоззренческой установок подрастающего поколения. Чтобы укрепить идеологическую основу и развить патриотические, духовные и нравственные ценности школьное образование должно включать дисциплины философского и культурологического направления. К ним относятся мировая художественная культура, основы православной культуры, духовно-нравственная культура народов России, этика и культурология. Эти предметы ведут к пересмотру базовых теоретических и методологических принципов культурологического образования, влияя на его структуру и составляющие элементы. Культуфилософские знания представляют собой синтез культурного и философского понимания мира, который позволяет учащимся глубже осмысливать свои ценности, традиции и исторические корни. Культурфилософское образование играет ключевую роль в подготовке учащихся к современному миру. Оно способствует не только интеллектуальному развитию, но и формированию глубоких культурных и моральных ценностей. В ходе исследования пришли к заключению, что культурфилософские аспекты в системе образования создают основу для активного гражданства и ответственного участия в жизни общества. Эти знания помогают оказаться в центре социокультурных процессов, подготавливая молодежь к тому, чтобы стать осознанными и активными участниками как национального, так и мирового сообществ.

Ключевые слова: обучающиеся, педагогика, образование, культурфилософские знания, методика

***Для цитирования**: Скопа В.А. Культурфилософские знания как основа формирования мировоззренческих установок подрастающего поколения // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 123 – 128.*

Поступила в редакцию: 2 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 1 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Cultural-philosophical knowledge as a basis for forming worldview attitudes of the young generation

[1] Skopa V.A.,
[1] Altai State Pedagogical University

Abstract: the article examines the role of cultural-philosophical knowledge as a basis for forming worldview attitudes of the younger generation. In order to strengthen the ideological foundation and develop patriotic, spiritual and moral values, school education should include disciplines of philosophical and cultural studies. These include world artistic culture, the foundations of Orthodox culture, the spiritual and moral culture of the peoples of Russia, ethics and cultural studies. These subjects lead to a revision of the basic theoretical and methodological principles

of cultural education, influencing its structure and constituent elements. Cultural-philosophical knowledge is a synthesis of cultural and philosophical understanding of the world, which allows students to more deeply comprehend their values, traditions and historical roots. Cultural-philosophical education plays a key role in preparing students for the modern world. It contributes not only to intellectual development, but also to the formation of deep cultural and moral values. The study concluded that cultural and philosophical aspects in the education system create the basis for active citizenship and responsible participation in the life of society. This knowledge helps to find oneself at the center of socio-cultural processes, preparing young people to become conscious and active participants in both national and global communities.

Keywords: students, pedagogy, education, cultural and philosophical knowledge, methodology

For citation: *Skopa V.A. Cultural-philosophical knowledge as a basis for forming worldview attitudes of the young generation. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 123 – 128.*

The article was submitted: December 2, 2024; Approved after reviewing: February 1, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В образовательной системе России наблюдаются значительные трансформации, вызванные стремительными изменениями в глобальном контексте, связанного с созданием постиндустриального общества. Этот новый этап развития характеризуется такими чертами, как глобализация, неопределенность, нелинейные процессы, многогранное восприятие мира, многообразие культур и сетевой принцип взаимодействия [3]. В условиях постиндустриального общества ключевым ресурсом становится именно инновационное знание и информация. Российская образовательная система служит катализатором процессов гуманизации в обществе, влияя на общественно-экономические, политические и социокультурные отношения. Она способствует созданию новых жизненных ценностей, направляющих личностное развитие [12]. Чтобы укрепить идеологическую основу и развить патриотические, духовные и нравственные ценности школьное образование должно включать дисциплины философского и культурологического направления. К ним относятся мировая художественная культура, основы православной культуры, духовно-нравственная культура народов России, этика и культурология. Эти предметы ведут к пересмотру базовых теоретических и методологических принципов культурологического образования, влияя на его структуру и составляющие элементы [5].

Современное образование сталкивается с необходимостью интеграции философского и культурологического знаний в учебные программы. Культуфилософские знания представляют собой синтез культурологического и философского понимания мира, который позволяет учащимся глубже осмысливать свои ценности, традиции и исторические корни. Культурфилософское образование играет ключевую роль в подготовке учащихся к современному миру. Оно способствует не только интеллектуальному развитию, но и формированию глубоких культурных и моральных ценностей. Интеграция философских и культурологических дисциплин помогает учащимся обрести целостное понимание своей роли и места в обществе, а также способствует формированию социальных навыков и критического мышления [1].

Культурфилософские знания играют центральную роль в формировании мировоззренческих установок учащихся. Они позволяют глубже осмыслить ключевые культурные и философские концепции, которые формируют восприятие мира и понимание себя в этом мире. Благодаря изучению таких дисциплин, учащиеся учатся видеть мир во всем его многообразии, уважают различия и ценят уникальность каждого культурного опыта. Эти знания способствуют расширению кругозора, позволяют анализировать и оценивать различные точки зрения, что в свою очередь приводит к развитию критического мышления и способности принимать взвешенные решения. Они дают учащимся возможность определить свои ценности и убеждения, находя ответы на важные жизненные вопросы о роли культуры, этики и морали в жизнедеятельности человека как субъекта социальных отношений. Кроме того, культурфилософское знание способствует формированию толерантности и эмпатии, помогая молодежи лучше взаимодействовать в многокультурной среде. Это обучение укрепляет личность, нацеливая её на гармоничное сосуществование с окружающим миром и содействуя тому, чтобы учащиеся становились не только образованными, но и сознательными, культурно-обогащенными гражданами своей страны.

Материалы и методы исследований

Аналитической базой исследования выбран личностный и культурфилософский подходы. Сегодня в научном сообществе отсутствует универ-

сальная стратегия преподавания дисциплин, связанных с культурфилософским основание в системе общего образования, что оказывает неблагоприятное влияние на успешную социализацию индивидов и формирование их мировоззренческих установок. Нехватка интегрированного подхода тормозит передачу общечеловеческих ценностей и формирование личностных свойств молодежи, что в конечном итоге ведет к деформации миропонимания и мало адекватной социализации личности в поликультурном обществе в условиях проявляющегося кризиса техногенной цивилизации. Выбранные подходы позволяют сделать акцент на личность как главную ценность, подчеркивая важность прав и свобод, признания её уникальность, интеллектуальность и моральную независимость, а также необходимое уважение к ней. В процессе исследования изучались работы отечественных ученых и экспертов. Используемые методы включали в себя анализ и синтез информации, метод дедукции и индукции.

Результаты и обсуждения

Современная педагогика определяет культурфилософское образование как средство культурного обогащения, предоставляющее учащимся опыт освоения культурных ценностей и расширяющее их мировосприятие. В истории образования философия неизменно играла ключевую роль, как источник инновационных идей. Например, философия дала педагогике методы познания, которые стали краеугольными в учебном процессе. Кроме того, философская антропология породила разнообразие образовательных моделей, от «свободного воспитания» до различных форм «личностно-ориентированного образования».

Философское знание составляет ядро методологической базы педагогики, интегрируя системный, деятельностный, культурологический и аксиологический подходы, что позитивно сказалось на развитии образования. С XX века в философии науки начали активно изучаться особенности социально-гуманитарного познания, к которому относится также и педагогика, давая начало множеству разнородных теоретических основ построения учебного процесса.

Обращение к философским методам познания позволяет осознать место образования как в жизни индивида, так и в социальном контексте, помогая находить баланс между этими аспектами человеческого бытия [6, 7]. Основа культурфилософского образования как целостная система может включать в себя:

- глубокое понимание истории и философии культуры;
- развитие понятийного аппарата и расширение терминологической базы;
- навыки научного анализа культурных явлений;
- опыт, направленный на культурное саморазвитие;
- ценностное отношение к культурному миру.

Ценность этого образования заключается в его мировоззренческой функции, позволяющей систематизировать и обобщать знания об окружающем мире и о себе, создавая целостную картину реальности. В рамках реализации дисциплин культурфилософского цикла – МХК, эстетика, этика, культурология, происходит интеграция учащихся в национальную и мировую культуру [8].

Культурфилософские аспекты образования нацелены на:

- историческое обоснование изучения культурных аспектов через историю и обществознание;
- психологические аспекты, способствующие развитию самосознания;
- социально-педагогическое обоснование необходимости укрепления нравственного воспитания.

В силу многогранности предметов культурфилософской направленности ключевые принципы данного образования включают:

- поликультурность, которая подчеркивает уникальность каждой культуры;
- последовательность и историзм, обуславливающие изучение в исторической последовательности;
- толерантность, основанную на уважении к чужим мнениям;
- целостность, признание единства культурного мира и человеческой личности;
- субъектность, отражающую взаимосвязь между культурой и человеком.

Культурфилософское образование выступает как целостный субъект социальных взаимоотношений, подчеркивающий развитие культуры как сущностной части человеческой природы [4]. Дисциплины культурологической и философской направленности обладают уникальной интеграционной основой, соединяющей знания из различных гуманитарных наук – история, литература, этнология, этика, тем самым укрепляя межпредметные связи и содействуя формированию комплексного мировосприятия [13, 15].

В реализации дисциплин культурфилософской направленности важно отметить какие методические приемы могут быть использованы.

1. Исследовательские проекты. В рамках таких проектов учащиеся могут анализировать различные культурные явления, исследовать философские труды или проводить опросы для изучения мнений современных людей о важности культуры и философии в их жизни. Это способствует развитию критического мышления и аналитических навыков.

2. Интеграция предметных областей. Внедрение философских вопросов в курсы истории, литературы и искусства создает контекст для обсуждения культурных значений. Учителя могут задавать вопросы, которые побуждают обучающихся анализировать культурные феномены через призму философии. Например, изучая произведения искусства, учащиеся могут обсудить, как философские концепции формируют представление о красоте и эстетике.

3. Кросс-культурные обмены. Это углубляет понимание культурных различий и формирует более широкую картину мирового культурного пространства. Ученики могут сравнивать различные философские школы и их влияние на культуру, что существенно расширяет их мировоззрение.

4. Дебаты и критическое обсуждение. Организация дебатов на философские темы позволяет учащимся развивать аргументацию и умение выражать свои мысли. Дискуссии могут быть сосредоточены на актуальных культурных вопросах, таких как значение традиций, влияние глобализации или роль искусства в обществе. Это не только способствует углубленному пониманию обсуждаемых тем, но и формирует навыки коммуникации [9].

5. Введение в образовательный процесс современных технологий, таких как онлайн-платформы и социальные сети, позволяет учащимся легче получать доступ к культуре и философии. Создание блогов, подкастов или видеороликов на культурно-философские темы может стать интересным способом распространения полученных знаний и общения с аудиторией [14].

На уроках культурфилософского направления, учащиеся знакомятся с многообразием культур и философскими концепциями, что развивает их способность анализировать и осмысливать различные мировоззренческие установки. Это не только обогащает их знания, но и учит уважению, терпимости и пониманию многообразия человеческого опыта [11]. Культурфилософское образование способствует развитию личностной идентичности и самосознания. Ученики учатся видеть мир целостным и взаимосвязанным, понимают значимость культуры в формировании их индивидуальности и социальной активности [10]. Введение культурологических и философских дисциплин в школьную программу имеет нацеленность на преодоление вызовов, связанных с социокультурной толерантностью и укреплением гражданской идентичности, связывая их с гуманитарным образовательным циклом.

Выводы

Таким образом, формирование культуфилософских знаний у учащихся – это комплексный и многогранный процесс. Культурфилософские аспекты в системе образования создают основу для активного гражданства и ответственного участия в жизни общества, развивая навыки, необходимые для успеха в условиях глобализирующегося мира. Эти знания помогают оказаться в центре социокультурных процессов, подготавливая молодежь к тому, чтобы стать осознанными и активными участниками как национального, так и мирового сообществ. Культурфилософские знания создают основу для устойчивого мировоззрения, которое поддерживает личностный рост и развитие, а также способствует активному и осознанному участию в жизни общества.

Применение вышеописанных методических приемов поможет углубить понимание учащимися культурных и философских аспектов жизни. Важное значение имеет и развитие критического мышления, которое позволит подрастающему поколению не только осмысливать, но и создавать новую культуру на основе философских размышлений.

Список источников

1. Абдулатипов Р.Г. Человек и культура: философия и практика духовных идеалов. М.: МГУКИ, 2012. 192 с.

2. Арнольдов А.И. Гуманитарное образование – социокультурный феномен // Гуманитарное пространство. 2012. Т. 1. № 2. С. 249 – 261.

3. Бирюкова Н.С. Модернизация высшего образования: философский аспект // Известия Российского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2012. № 152. С. 19 – 26.

4. Деникин А.В., Деникина З.Д. Гуманизация образования в аспекте парадигмальности педагогического знания // Право и образование. 2015. № 7. С. 115 – 119.

5. Доманский В.А. Культурологическая школа: смена образовательной парадигмы // Вестник Томского государственного университета. 2004. № 282. С. 155 – 162.

6. Зобнина А.О. Культурологическое образование как фактор формирования социокультурной компетентности школьников // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 112. С. 127 – 134.

7. Ирхен И.И. Российское образование в сфере культуры и искусства: глобальные и региональные измерения: дис. … д-ра культурологии. М., 2012. 435 с.

8. Костина А.В. Новый вектор исследования картины мира в области культурологического знания // Знание. Понимание. Умение. 2013. № 1. С. 304 – 309.

9. Ксенофонтов В.Н. Эстетическая культура в духовной жизни москвичей: состояние и приоритеты. М., 2009. 159 с.

10. Лапин Н.И. Функционально-ориентирующие кластеры базовых ценностей населения России и ее регионов // Социологические исследования. 2010. № 1. С. 28 – 36.

11. Новоселова В.О. Основы нравственного воспитания в традициях русской модели мира // Философия образования. 2013. № 2. С. 124 – 131.

12. Петрий П.В. Аксиологический характер образовательного пространства современной России: некоторые взгляды и подходы // Педагогическое образование и наука. 2017. № 2. С. 63 – 67.

13. Тесленко А.Н., Дмитриенко Е.А. Воспитательный потенциал как социально-философская категория // Философия образования. 2014. № 2. С. 114 – 125.

14. Тихомирова Е.Е. Актуализация этических концептов как основа воспитания толерантности // Философия образования. 2012. № 3. С. 84 – 89.

15. Хренов Н.А. Становление гуманитарных знаний в России: ситуация в эстетике в контексте смены культурных типов // Культура и искусство. 2011. № 3. С. 26 – 38.

References

1. Abdulatipov R.G. Man and Culture: Philosophy and Practice of Spiritual Ideals. Moscow: MGUKI, 2012. 192 p.

2. Arnoldov A.I. Humanitarian Education – a Sociocultural Phenomenon. Humanitarian Space. 2012. Vol. 1. No. 2. P. 249 – 261.

3. Biryukova N.S. Modernization of Higher Education: a Philosophical Aspect. Bulletin of the Russian State Pedagogical University. Social and Humanitarian Sciences. 2012. No. 152. P. 19 – 26.

4. Denikin A.V., Denikina Z.D. Humanization of Education in the Aspect of the Paradigmatic Nature of Pedagogical Knowledge. Law and Education. 2015. No. 7. P. 115 – 119.

5. Domansky V.A. Cultural Studies School: Changing the Educational Paradigm. Bulletin of Tomsk State University. 2004. No. 282. P. 155 – 162.

6. Zobnina A.O. Cultural Studies Education as a Factor in the Formation of Schoolchildren's Sociocultural Competence. Bulletin of the A.I. Herzen Russian State Pedagogical University. 2009. No. 112. P. 127 – 134.

7. Irkhen I.I. Russian Education in Culture and Art: Global and Regional Dimensions: Dis. … Doctor of Cultural Studies. Moscow, 2012. 435 p.

8. Kostina A.V. New Vector of Research of the Picture of the World in the Field of Cultural Studies Knowledge. Knowledge. Understanding. Skill. 2013. No. 1. P. 304 – 309.

9. Ksenofontov V.N. Aesthetic culture in the spiritual life of Muscovites: state and priorities. Moscow, 2009. 159 p.

10. Lapin N.I. Functionally-oriented clusters of basic values of the population of Russia and its regions. Sociological research. 2010. No. 1. P. 28 – 36.

11. Novoselova V.O. Fundamentals of moral education in the traditions of the Russian model of the world. Philosophy of education. 2013. No. 2. P. 124 – 131.

12. Petriy P.V. Axiological nature of the educational space of modern Russia: some views and approaches. Pedagogical education and science. 2017. No. 2. P. 63 – 67.

13. Teslenko A.N., Dmitrienko E.A. Educational potential as a socio-philosophical category. Philosophy of education. 2014. No. 2. P. 114 – 125.

14. Tikhomirova E.E. Actualization of ethical concepts as a basis for nurturing tolerance. Philosophy of education. 2012. No. 3. P. 84 – 89.

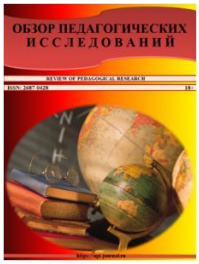
15. Khrenov N.A. Formation of humanitarian knowledge in Russia: the situation in aesthetics in the context of changing cultural types. Culture and Art. 2011. No. 3. P. 26 – 38.

Информация об авторе

Скопа В.А., доктор исторических наук, профессор, Алтайский государственный педагогический университет, sverhtitan@rambler.ru

© Скопа В.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)
УДК 378.4



Влияние физической культуры и спорта на психологические аспекты принятия решений

[1] Андрющенко Ю.В., [1] Авакян Р.С.,
[1] Тихоокеанский государственный университет

Аннотация: в данной статье исследуется влияние физической активности на тактическое и игровое мышление, что позволит углубить теоретические знания в этой области и предложить практические рекомендации для тренеров и спортсменов. Кроме того, рассматриваются задачи по привлечению учащихся к занятиям физической культурой с целью формирования личности и укрепления здоровья. Установлено, что развитие тактического и игрового мышления зависит от общей физической работоспособности организма, которая, в свою очередь, определяется такими качествами, как эмоциональная устойчивость, выносливость и концентрация внимания.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, когнитивные функции, индивидуальное мышление

***Для цитирования**: Андрющенко Ю.В., Авакян Р.С. Влияние физической культуры и спорта на психологические аспекты принятия решений // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 129 – 133.*

Поступила в редакцию: 3 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 4 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

The influence of physical education and sports on the psychological aspects of decision-making

[1] Andryushchenko Yu.V., [1] Avakyan R.S.,
[1] Pacific State University

Abstract: this article examines the impact of physical activity on tactical and game thinking, which will deepen theoretical knowledge in this area and offer practical recommendations for coaches and athletes. In addition, the tasks of involving students in physical education in order to form a personality and promote health are considered. It has been established that the development of tactical and game thinking depends on the overall physical performance of the body, which, in turn, is determined by such qualities as emotional stability, endurance and concentration of attention.

Keywords: sport, physical exercise, cognitive functions, individual thinking

***For citation:** Andryushchenko Yu.V., Avakyan R.S. The influence of physical education and sports on the psychological aspects of decision-making. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 129 – 133.*

The article was submitted: December 3, 2024; Approved after reviewing: February 4, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни современного общества, оказывая значительное воздействие на физическое, психическое и эмоциональное состояние человека. В условиях быстрого ритма жизни и постоянного стресса занятия физической активностью становятся не только способом поддержания здоровья, но и важным средством для повышения качества жизни. В последние годы наблюдается растущий интерес к изучению взаимосвязи между физической активностью и когнитивными функциями, что делает эту тему особенно актуальной. Физическая культура охватывает не только традиционные виды спорта, но и различные формы активности, такие как фитнес, танцы, йога и даже простые прогулки на свежем воздухе. Все эти занятия поддерживают физическую форму и способствуют развитию умственных способностей. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут улучшать память, внимание и обучаемость, так как физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, активизируя нейропластичность – способность мозга адаптироваться и изменяться [1].

Актуальность данной статьи заключается в исследовании влияния физической активности на когнитивные процессы, в частности, тактическое и игровое мышление. В современном мире, где скорость принятия решений и способность быстро адаптироваться к изменениям являются крайне важными, важно понять, как физическая культура влияет на развитие этих навыков. Спортивные игры, такие как футбол, баскетбол и волейбол, требуют от участников не только физической подготовки, но и умения быстро принимать решения, анализировать ситуацию и предугадывать действия соперника. Эти виды спорта создают уникальные условия для анализа формирования тактического мышления. Будет рассмотрено, как игровые ситуации развивают тактические навыки и стратегическое мышление [2].

Также будет исследована психологическая сторона принятия решений в физической культуре. Спортсмены часто сталкиваются с неопределенными и стрессовыми ситуациями, что требует высокой концентрации и уверенности в себе. В статье будет рассмотрено, как занятия физической культурой способствуют развитию этих качеств и подготавливают учащихся к сложным игровым ситуациям.

Важно определить, какие методы и техники обучения наиболее эффективны для освоения тактических приемов и как их адаптировать в зависимости от уровня подготовки. Будет изучено влияние командной динамики на развитие индивидуального мышления, поскольку взаимодействие между участниками критически важно для формирования общего тактического подхода и совершенствования навыков каждого игрока.

Материалы и методы исследований

Цель исследования – выяснить, как занятия физической культурой влияют на развитие тактического и игрового мышления у учащихся. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретические аспекты влияния физической культуры на когнитивные способности.
2. Проанализировать существующие исследования по тактическому мышлению.
3. Провести эксперимент с игровыми упражнениями в тренировочном процессе.

В процессе работы использовались общенаучные методы исследования, включая тестирование физической подготовленности, системный анализ и педагогическое наблюдение.

Результаты и обсуждения

Результаты демонстрируют, что занятия физической культурой повышают не только физическую выносливость, но и психические способности, что особенно важно для молодежи, стремящейся к успеху в условиях конкуренции. Систематические тренировки способствуют развитию когнитивных функций, что имеет значение в сложных игровых ситуациях [3].

Данные тестирования контрольной группы (группа А) и экспериментальной группы (группа Б) показывают, что продуктивность дивергентного мышления составила:

- Контрольная группа – 4,3 балла (71%)
- Экспериментальная группа – 4,3 балла (71%)

Оригинальность дивергентного мышления:

- Контрольная группа – 1 балл (50%)
- Экспериментальная группа – 1 балл (50%)

Эти результаты указывают на средний уровень продуктивности и оригинальности тактического мышления, соответствующий норме [4]. Также было отмечено, что образное мышление развито лучше, чем вербальное, что характерно для данного этапа развития [5].

По результатам исследования вербальной продуктивности:

- Контрольная группа – 6,2 балла (62%)
- Экспериментальная группа – 6,2 балла (62%)

При исследовании вербальной продуктивности и оригинальности тактического мышления с использованием субтеста Е. Торренса были получены средние показатели (1,3 балла, 43%), соответствующие возрастным нормам [6].

После первичной диагностики и с учетом гипотезы о влиянии физических упражнений на развитие мышления в течение 10 месяцев проводились тренировки с использованием специализированных методик для экспериментальной группы. Повторное тестирование обеих групп показало следующие результаты:

- Продуктивность мышления увеличилась на 22% [7].

- Оригинальность тактического мышления возросла на 25%. Эти изменения подтверждают положительное влияние тренировок на указанные аспекты [8]. По методике Е. Торренса наблюдали явные изменения в вербальном и образном мышлении: гибкость вербального мышления увеличилась на 30%, а образного – на 20%. Посттренинговая диагностика уровня вербальной продуктивности также продемонстрировала положительную динамику увеличения показателей на 19% и 20% по соответствующим субтестам [9].

Исследование также выявило связь между физическими показателями (гибкость и равновесие) и определенными характеристиками мышления. Полученные результаты подтверждают наличие таких взаимосвязей.

Подведём итоги:

- Существует связь между физическим и умственным развитием детей.

- Разработанный тренинг эффективно улучшает гибкость, продуктивность и оригинальность мышления у старших школьников.

- Занятия психофизическим тренингом положительно влияют на развитие мышления в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

- Статистическая обработка данных подтвердила значимость полученных результатов [10].

Выводы

В заключение можно сказать, что физическая культура, особенно в контексте командных видов спорта, значительно влияет на развитие тактического и игрового мышления у учащихся. Исследования подтверждают, что физическая активность не только улучшает физические результаты, но и способствует формированию когнитивных функций, важных для успешного выполнения игровых задач.

Физические упражнения активируют различные участки мозга, отвечающие за принятие решений, стратегическое планирование и быструю адаптацию к изменениям. Это критично в спортивных играх, где требуется быстро анализировать ситуацию, предугадывать действия соперников и принимать решения в ограниченные временные рамки.

Игровые виды физической культуры также играют важную роль, так как во время игр учащиеся осваивают тактические приемы, что способствует развитию их тактического мышления. Командные виды спорта требуют инициативы и умения работать в команде, что развивает навыки коммуникации и сотрудничества, необходимые для достижения успеха.

Научный подход к обучению тактике, обсуждаемый в данной работе, подчеркивает необходимость структурированного подхода. Использование современных тренировочных методик, основанных на научных данных, позволяет более эффективно развивать тактическое мышление, комбинируя теоретические и практические занятия для закрепления знаний и навыков в реальных игровых условиях.

Перспективы исследования тактического мышления через физическую культуру представляют собой увлекательное направление для будущих изысканий. Увеличение внимания к вопросам физического воспитания и его влияния на когнитивное развитие открывает пути для создания новых методов и подходов, позволяющих более эффективно интегрировать физическую активность в образовательный процесс. Это может включать использование технологий, таких как виртуальная реальность, для создания симуляций игровых ситуаций, что поможет учащимся развивать тактические навыки в безопасной и контролируемой среде.

Таким образом, занятия физической культурой оказывают многогранное влияние на развитие тактического и игрового мышления у учащихся, подчеркивая важность физической активности в образовательном процессе. Это не только улучшает физические характеристики, но и развивает умственные способности, необходимые для успешного выполнения игровых задач, что в конечном итоге ведет к успехам в сфере физической культуры.

Список источников

1. Некипелов Е.С. Тактическая подготовка спортсмена. Научная статья по физкультуре. 31.01.2023 г. Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/31/takticheskaya-podgotovka-sportsmena (дата обращения: 20.10.2024)

2. Как физические упражнения улучшают когнитивные способности... [Электронный ресурс]. habr.com. Режим доступа: https://habr.com/ru/companies/sportmaster_lab/articles/663628/ (дата обращения: 20.10.2024)

3. Назаренко К.И., Бабенко К.А. Влияние регулярных занятий спортом на когнитивные функции // Журнал «Научный лидер» выпуск # 22 (172), Июнь '24 – 06.06.2024 (дата обращения: 20.10.2024)

4 Менькова Н.С., Подгало Д.Д, Леонов Е.Ю., Солодов Н.А.. Влияние физических нагрузок на когнитивные функции здоровых юношей и девушек // Научная статья по специальности «Наука о здоровье». Санкт-Петербург, 2022. № 9 (201). С. 295 – 300 (дата обращения: 20.10.2024)

5. Тактическое мышление в игровых видах спорта – Тактическое... [Электронный ресурс] // studwood.net Режим доступа: https://studwood.net/2025157/pedagogika/takticheskoe_myshlenie_igrovyh_vidah_sporta (дата обращения: 25.10.2024)

6. Стеценко Н.В., Хованская Т.В. Роль тактического мышления в спортивной деятельности // Журнал «АПНИ» Современные научные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты-15.08.2022г. (дата обращения: 28.10.2024)

7. Ильин Е.П. Психология спорта. Глава 5 // Журнал «Интелектуальная сфера спортсменов и её проявления в спортивной деятельности». Санкт Петербург, 16.06.2019. (дата обращения: 28.10.2024)

8. Ким Т.К., Кузьменко Г.А., Ерина О.И. Ерина Ю.И. Особенности влияния тактического мышления на эффективность игровой деятельности юных баскетболистов 12-13 лет // Научная статья по специальности «Наука об образовании». 2022. № 5 (207). С. 552 – 559 (дата обращения: 28.10.2024)

9. Командная работа. Системная динамика. Навыки системного... [Электронный ресурс] // ppt-online.org Режим доступа: https://ppt-online.org/589005 (дата обращения: 30.10.2024)

10. Психологические факторы принятия решений в командных... [Электронный ресурс] // prezi.com Режим доступа: https://prezi.com/is2erpjz6pau/presentation/?fallback=1 (дата обращения: 01.11.2024)

11. Цеховой В.А. Психология принятия решений в жизни, бизнесе и спорте // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» / Научная статья по психологическим наукам. 2013. № 12 (106). С. 177 – 181 (дата обращения: 02.11.2024)

12. Латипов Ш.Л. Реферат по теории спорта. Спортивная тактика и тактическая подготовка спортсменов. 22.12.2016. (дата обращения: 05.11.2024)

13. Абдухов З.М. Методика обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе на этапе начальной базовой подготовки // Методический материал по физической культуре 01.06.2023 (дата обращения: 10.11.2024)

14. Психология принятия решений и основы тактической подготовки... [Электронный ресурс] // studme.org Режим доступа: https://studme.org/352173/psihologiya/psihologiya_prinyatiya_resheniy_osnovy_takticheskoy_podgotovki (дата обращения: 10.11.2024)

References

1. Nekipelov E.S. Tactical training of an athlete. Scientific article on physical education. 01/31/2023. Access mode: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/31/takticheskaya-podgotovka-sportsmena (date of access: 10/20/2024)

2. How physical exercise improves cognitive abilities... [Electronic resource]. habr.com. Access mode: https://habr.com/ru/companies/sportmaster_lab/articles/663628/ (date of access: 10/20/2024)

3. Nazarenko K.I., Babenko K.A. The Impact of Regular Exercise on Cognitive Functions. Journal "Scientific Leader" issue # 22 (172), June '24 - 06.06.2024 (date of access: 20.10.2024)

4 Menkova N.S., Podgalo D.D., Leonov E.Yu., Solodov N.A. The Impact of Physical Activity on the Cognitive Functions of Healthy Young Men and Women. Scientific article in the specialty "Health Science". St. Petersburg, 2022. No. 9 (201). P. 295 – 300 (date of access: 20.10.2024)

5. Tactical thinking in game sports – Tactical... [Electronic resource]. studwood.net Access mode: https://studwood.net/2025157/pedagogika/takticheskoe_myshlenie_igrovyh_vidah_sporta (date of access: 25.10.2024)

6. Stetsenko N.V., Khovanskaya T.V. The role of tactical thinking in sports activities. Journal "APNI" Modern scientific research: theoretical, methodological and applied aspects-15.08.2022. (date of access: 28.10.2024)

7. Ilyin E.P. Psychology of sports. Chapter 5. Journal "Intellectual sphere of athletes and its manifestations in sports activities". Saint Petersburg, 16.06.2019. (date of access: 28.10.2024)

8. Kim TK, Kuzmenko GA, Erina OI, Erina YuI. Features of the influence of tactical thinking on the effectiveness of the gaming activity of young basketball players aged 12-13 years. Scientific article in the specialty "Science of Education". 2022. No. 5 (207). P. 552 - 559 (date of access: 28.10.2024)

9. Teamwork. System dynamics. Skills of system... [Electronic resource]. ppt-online.org Access mode: https://ppt-online.org/589005 (date of access: 10/30/2024)

10. Psychological factors of decision-making in team... [Electronic resource]. prezi.com Access mode: https://prezi.com/is2erpjz6pau/presentation/?fallback=1 (date of access: 11/01/2024)

11. Tsekhovoy V.A. Psychology of decision-making in life, business and sports. Scientific and theoretical journal "Scientific Notes". Scientific article on psychological sciences. 2013. No. 12 (106). P. 177 – 181 (date of access: 11/02/2024)

12. Latipov Sh.L. Abstract on the theory of sports. Sports tactics and tactical training of athletes. 12/22/2016. (date of access: 11/05/2024)

13. Abdukhov Z.M. Methodology of teaching technical and tactical actions in wrestling at the stage of initial basic training. Methodological material on physical education 06/01/2023 (date of access: 11/10/2024)

14. Psychology of decision-making and the basics of tactical training... [Electronic resource]. studme.org Access mode: https://studme.org/352173/psihologiya/psihologiya_prinyatiya_resheniy_osnovy_takticheskoy_podgotovki (date of access: 11/10/2024)

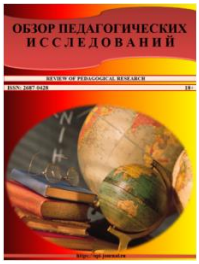
Информация об авторах

Андрющенко Ю.В., старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет, bachurinay75@mail.ru

Авакян Р.С., Тихоокеанский государственный университет

© Андрющенко Ю.В., Авакян Р.С., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)
УДК 372.881.111.1



Влияние игровых механик на мотивацию к обучению и преподаванию

[1] Власов В.С.,
[1] Московский финансово-промышленный университет Синергия

Аннотация: статья посвящена анализу влияния игровых механик на мотивацию к обучению и преподаванию. Автор рассматривает, как разделение учебного материала на уровни с возрастающей сложностью способствует чувству достижения и укрепляет интерес к процессу обучения. Соревновательные и кооперативные элементы усиливают вовлеченность, развивают командные навыки и стимулируют учащихся к лучшим результатам. Отдельное внимание уделяется сюжетным линиям, которые создают эмоциональную связь с материалом и развивают критическое мышление.

Особое значение придается концепции «свободы неудач», снижающей стресс и позволяющей ученикам воспринимать ошибки как часть процесса обучения. В статье анализируются эндогенные и экзогенные обучающие видеоигры, а также различные уровни погружения: тактическое, стратегическое и повествовательное. Подчеркивается важность состояния потока, которое способствует глубокой концентрации и продуктивности. Игры служат дополнением к классическим подходам, делая обучение интересным. Игры предоставляют уникальную возможность слушать живую речь носителей языка или людей с разным уровнем владения языком. В заключение автор утверждает, что игровая механика, при правильной интеграции с образовательными задачами, способна эффективно дополнять традиционные методы обучения, делая процесс более увлекательным и результативным.

Ключевые слова: мотивация, видеоигра, геймификация, современные тенденции образования, иностранный язык, учитель

***Для цитирования**: Власов В.С. Влияние игровых механик на мотивацию к обучению и преподаванию // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 134 – 137.*

Поступила в редакцию: 3 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 4 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

The influence of game mechanics on motivation to learn and teach

[1] Vlasov V.S.,
[1] Moscow Financial and Industrial University Synergy

Abstract: the article is devoted to the analysis of the influence of game mechanics on motivation for learning and teaching. The author considers how the division of educational material into levels with increasing complexity contributes to a sense of achievement and strengthens interest in the learning process. Competitive and cooperative elements enhance involvement, develop command skills and stimulate students to the best results. Special attention is paid to the plot lines that create an emotional connection with the material and develop critical thinking.

The concept of “freedom of failure” is of particular importance, which reduces stress and allows students to perceive errors as part of the learning process. The article analyzes endogenous and exogenous teaching video games, as well as various levels of immersion: tactical, strategic and narrative. The importance of a stream state that contributes to deep concentration and productivity is emphasized. Games serve as an addition to classical approaches, making training interesting. Games provide a unique opportunity to listen to the live speech of native speakers or people with different levels of language language. In conclusion, the author claims that gaming mechanics, with proper integration with educational tasks, is able to effectively supplement traditional teaching methods, making the process more exciting and productive.

Keywords: motivation, video game, gamification, modern educational trends, foreign language, teacher

For citation: *Vlasov V.S. The influence of game mechanics on motivation to learn and teach. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 134 – 137.*

The article was submitted: December 3, 2024; Approved after reviewing: February 4, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Разделение обучения на уровни с увеличением сложности задач укрепляет у студентов чувство достижения. Продвижение по таким уровням (Khan Academy и Classcraft) поддерживает интерес и усиливает стремление к дальнейшему развитию навыков, формируя более глубокую вовлеченность в процесс.

Соревновательные элементы служат дополнительным мотивационным фактором, стимулируя учащихся к лучшим результатам. В командных заданиях этот подход развивает конкурентное стремление и навыки взаимодействия. Соревнования усиливают вовлеченность, одновременно повышая интерес к обучению.

Кооперативные задания, выполняемые в командах, укрепляют взаимодействие между учениками, позволяя им обмениваться знаниями и подходами к решению задач. Платформы (Slack, Microsoft Teams) обеспечивают необходимую базу для эффективной организации работы над проектами [1, 4].

Сюжетные линии, встроенные в образовательные курсы, создают дополнительную эмоциональную связь с материалом, позволяя лучше запоминать информацию и углубленно осваивать темы. В играх с элементами ролевого взаимодействия, нарративные структуры повышают интерес к процессу и развивают критическое мышление, особенно в гуманитарных дисциплинах [8, с. 99].

Материалы и методы исследований

В ходе данного исследования был проведен анализ современных научных публикаций, посвященных геймификации образовательного процесса. Отбор источников осуществлялся на основе их актуальности и значимости для темы исследования, включая статьи из рецензируемых журналов, монографии и практические руководства. Основное внимание уделялось работам, раскрывающим влияние игровых механик на мотивацию, вовлеченность и эффективность обучения. Для систематизации информации использовались методы контент-анализа и сравнительного обзора, что позволило выявить ключевые подходы к применению геймификации в образовании, а также оценить эффективность различных игровых стратегий и платформ.

Результаты и обсуждения

Геймификация в образовании опирается на несколько ключевых принципов, которые делают учебный процесс более эффективным. Один из них – это концепция «свободы неудач», предложенная Скотом Остервейлом. Она позволяет ученикам совершать ошибки без страха перед негативными последствиями, что снижает тревожность и делает обучение менее стрессовым. В отличие от традиционного подхода, где ошибки воспринимаются как неудачи, в геймификации они становятся частью учебного процесса и дают возможность для дальнейшего развития. Это снимает давление с учащихся и стимулирует их к активному участию в обучении [2, 3].

Благодаря возможностям выбора темпа и степени сложности, учащиеся могут адаптировать учебный процесс под свои предпочтения. Это создает учебную среду, в которой каждый может прогрессировать в соответствии со своими возможностями и потребностями. Геймификация эффективно имитирует индивидуальный учебный процесс, предоставляя учащимся контроль над своими успехами.

Видеоигры как элемент образовательной среды

Обучение через видеоигры становится важным инструментом в образовательном процессе. В отличие от традиционных учебных приложений, серьёзные видеоигры сочетают в себе образовательные цели и развлекательный элемент. В таких играх игрок вовлекается в процесс, получая новые

знания по темам, таким как общественные науки, физика или математика, в непринужденной форме [6, 9].

В обучающих видеоиграх выделяют два ключевых подхода к их созданию: эндогенный и экзогенный. Эндогенные игры строят свои игровые механики так, что они полностью интегрированы в сюжет. Ярким примером является Electromagnetism: Supercharged!, где геймплей напрямую связан с изучением физики через управление субатомными частицами с помощью электромагнитных полей. В такой игре каждый игровой элемент служит образовательной цели.

Экзогенные игры, напротив, используют сюжет как дополнительный слой, не влияющий на основные игровые механики. Примером может служить Math Blaster, где игроки решают математические задачи, но сюжетные элементы и окружающая среда не влияют на игровой процесс. Здесь история выступает скорее как фон, не связанный с действиями игрока, но всё же добавляющий элемент увлекательности, что удерживает внимание учащихся и мотивирует их продолжать обучение [10].

Например, Minecraft относится к экзогенному типу обучающих видеоигр. В Minecraft основной игровой процесс – строительство и исследование – не связан напрямую с образовательными целями, но может быть адаптирован для обучения. В образовательной версии Minecraft: Education Edition ученики выполняют задания по различным предметам, таким как математика, история или география, однако основная игровая механика (строительство и исследование) остается неизменной. Сюжет в этой игре является второстепенным, а образовательные цели добавляются поверх существующего игрового процесса, что делает Minecraft примером экзогенной игры [7, с. 194-201].

Погружение можно разделить на тактическое, стратегическое и повествовательное. Тактическое погружение включает в себя действия, требующие от игрока ловкости и быстроты реакции. Стратегическое погружение затрагивает интеллектуальные задачи и принятие решений, где игрок должен взвешивать различные варианты и выбирать оптимальные стратегии для достижения успеха, что развивает аналитическое мышление. Повествовательное погружение включает в себя глубокую вовлеченность в сюжет игры, где игроку важно следить за историей и принимать решения, опираясь на её развитие [6].

Концепция «потока», предложенная Михаем Чиксентмихайи, тесно связана с погружением в игру. Потоковое состояние возникает, когда игрок полностью сосредоточен на задаче, ощущая удовольствие от процесса. В этом состоянии человек достигает высокой степени вовлечённости и продуктивности. В контексте видеоигр это состояние позволяет учащимся углубленно воспринимать информацию.

Выводы

Игровые механики стимулируют активное участие, предоставляют возможность обучаться через практику и ошибки.

Эффективность геймификации зависит от правильной интеграции игровых элементов в образовательные задачи, это подтверждает необходимость баланса между традиционными и инновационными методами.

Игры служат дополнением к классическим подходам, делая обучение интересным. Игры предоставляют уникальную возможность слушать живую речь носителей языка или людей с разным уровнем владения языком. Это помогает привыкнуть к разнообразным акцентам и интонациям, расширяет способности к восприятию разговорного языка в реальном времени.

Практика позволяет людям лучше подготовиться к реальным жизненным ситуациям, где требуется оперативно понимать и реагировать на устную речь.

Список источников

1. Алексеева А.З., Соломонова Г.С., Аетдинова Р.Р. Геймификация в образовании // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. МК Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2021. № 4 (24). С. 5 – 10.

2. Аржановская А.В., Елтанская Е.А. Технология DGBLL как инновационный цифровой инструмент преподавания иностранного языка //Актуальные вопросы лингвистики и лингводидактики в контексте межкультурной коммуникации. 2022. С. 690 – 694.

3. Асташова Н.А., Бондырева С.К., Попова О.С. Ресурсы геймификации в образовании: теоретический подход // Образование и наука. 2023. Т. 25. № 1. С. 15 – 49.

4. Бызов И.А., Краснова Д.С. Влияние цифровизации на образование // Россия молодая. 2020. № 21. С. 1451 – 1454.

5. Быстрова Н.В. и др. Геймификация в современном образовательном процессе // Журнал прикладных исследований. 2022. Т. 5. № 6. С. 416 – 425.

6. Василиженко М. и др. Геймификация как современный метод обучения иностранным языкам // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2020. Т. 12. № 2 (48). С. 43 – 50.

7. Евтюгина А.А., Хусаинова А.Н. Компьютерные игры в обучении иностранному языку // Наука. Информатизация. Технологии. Образование: материалы XI международной научно-практической конференции. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. С. 194 – 201.

8. Ермаков С.С. Современные технологии электронного обучения: анализ влияния методов геймификации на вовлеченность учащихся в образовательный процесс // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 3. С. 47 – 58.

9. Ефаненков Н.М., Зорин К.А. Геймификация и влияние геймификации на когнитивные способности и мотивацию в обучении как элемента образовательной культуры // Актуальные исследования. 2024. № 25. С. 99.

10. Милосердова Е.М., Морозов Е.А. Игровые механики как педагогические технологии для повышения мотивации студентов при изучении русского языка как иностранного // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2024. Т. 29. № 3. С. 724 – 733.

References

1. Alekseeva A.Z., Solomonova G.S., Aetdinova R.R. Gamification in education. Bulletin of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov. Series: Pedagogy. Psychology. Philosophy. 2021. No. 4 (24). P. 5 – 10.

2. Arzhanovskaya A.V., Eltanskaya E.A. DGBLL technology as an innovative digital tool for teaching a foreign language. Current issues of linguistics and linguodidactics in the context of intercultural communication. 2022. P. 690 – 694.

3. Astashova N.A., Bondyreva S.K., Popova O.S. Gamification resources in education: a theoretical approach. Education and Science. 2023. Vol. 25. No. 1. P. 15 – 49.

4. Byzov I.A., Krasnova D.S. The Impact of Digitalization on Education. Young Russia. 2020. No. 21. Pp. 1451 – 1454.

5. Bystrova N.V. et al. Gamification in the Modern Educational Process. Journal of Applied Research. 2022. Vol. 5. No. 6. P. 416 – 425.

6. Vasilizhenko M. et al. Gamification as a Modern Method of Teaching Foreign Languages. Modern Higher School: Innovative Aspect. 2020. Vol. 12. No. 2 (48). P. 43 – 50.

7. Evtyugina A.A., Khusainova A.N. Computer Games in Teaching a Foreign Language. Science. Informatization. Technologies. Education: Proceedings of the XI International Scientific and Practical Conference. Ekaterinburg: Russian State Professional Pedagogical University, 2018. P. 194 – 201.

8. Ermakov S.S. Modern e-learning technologies: analysis of the influence of gamification methods on student engagement in the educational process. Modern Foreign Psychology. 2020. Vol. 9. No. 3. P. 47 – 58.

9. Efanenkov N.M., Zorin K.A. Gamification and the influence of gamification on cognitive abilities and motivation in learning as an element of educational culture. Current research. 2024. No. 25. P. 99.

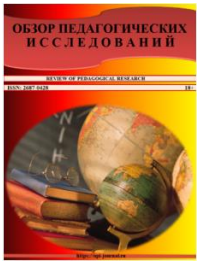
10. Miloserdova E.M., Morozov E.A. Game mechanics as pedagogical technologies for increasing students' motivation in studying Russian as a foreign language. Bulletin of Tambov University. Series: Humanities. 2024. Vol. 29. No. 3. P. 724 – 733.

Информация об авторе

Власов В.С., аспирант, Московский финансово-промышленный университет Синергия, vadim_vlasov96@mail.ru

© Власов В.С., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 623.746



Обобщённая профессиограмма оператора беспилотного летательного аппарата

[1] Буров А.Э., [2] Ерохина О.А.,
[1] Атырауский университет имени Х. Досмухамедова, Казахстан,
[2] Астраханский государственный технический университет

Аннотация: в современном мире появилась перспективная специальность – оператор беспилотных летательных аппаратов, также именуемый пилотом или внешним пилотом. В эту категорию входят различные типы БПЛА: от квадрокоптеров до беспилотников самолетного типа и конвертопланов.

Профессиональное регулирование этой деятельности началось с первого стандарта в 2017 году, а в марте 2023 года вступил в действие обновленный документ. На сегодняшний день беспилотные технологии прочно вошли в повседневность, находя применение во множестве отраслей. Их активно внедряют в геодезических работах, картографировании, геологоразведке, аграрном секторе, строительной индустрии и на железнодорожном транспорте.

Функционал специалиста по управлению БПЛА весьма разнообразен. Помимо непосредственного пилотирования и технического обслуживания дронов, он решает целый комплекс задач: разрабатывает маршруты полетов, проводит фото- и видеофиксацию, обеспечивает доставку грузов, устанавливает каналы связи, а также обрабатывает и анализирует информацию, полученную с беспилотных устройств.

На основании вышеизложенного основной целью нашего исследованиястало составление обобщенной профессиограммыоператора беспилотных летательных аппаратов (пилот или внешний пилот).Изучение профессиональной деятельности оператора БПЛА, формирование профессионально-важных качеств.

В качестве одной из главных методических задач является: разработка рекомендаций для занятий различными видами двигательной активности, физическими упражнениями и видами спорта для развития и совершенствования профессионально-важных качеств оператора БПЛА и поддержания их на достаточном высоком уровне, что позволит укрепить профессиональное здоровье и максимально продлить профессиональную пригодность специалиста.

Ключевые слова: оператор беспилотных летательных аппаратов, профессионально важные качества, профессиограмма, двигательная активность

***Для цитирования**: Буров А.Э., Ерохина О.А. Обобщённая профессиограмма оператора беспилотного летательного аппарата // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 138 – 145.*

Поступила в редакцию: 4 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 6 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Generalized an unmanned aerial vehicle operator's professionogram

[1] Burov A.E., [2] Erokhina O.A.,
[1] Atyrau University named after H. Dosmukhamedov, Kazakhstan,
[2] Astrakhan State Technical University

Abstract: the operator of unmanned aerial vehicles (pilot or external pilot) is a new profession. UAVs include: quadrocopters, aircraft-type drones, tiltrotor planes. The first professional standard was created in 2017. The new one entered into force in March 2023. Drones are already being used in various areas of daily life. Every year they integrate more and more into everyday life, they include: construction, agriculture, railways, geological exploration, cartography, geodesy.

An unmanned aerial vehicle operator is a specialist who manages and maintains unmanned aerial vehicles, as well as performs related tasks: flight planning, processes and analyzes data received from the drone, photo and video recordings, cargo delivery and communications.

Based on the above, the main purpose of our research was to compile a generalized professionogram of an unmanned aerial vehicle operator (pilot or external pilot). The study of the professional activity of the UAV operator, the formation of professionally important qualities.

One of the main methodological tasks is to develop recommendations for practicing various types of motor activity, physical exercises and sports in order to develop and improve the professionally important qualities of a UAV operator and maintain them at a sufficiently high level, which will strengthen professional health and maximize the professional fitness of a specialist.

Keywords: operator of unmanned aerial vehicles, professionally important qualities, professionogram, motor activity

For citation: *Burov A.E., Erokhina O.A. Generalized an unmanned aerial vehicle operator's professionogram. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 138 – 145.*

The article was submitted: December 4, 2024; Approved after reviewing: February 6, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Меняется мир, а вместе с ним рынок труда. Специальности которые только появись, уже стали востребованы, новые профессии, новые специальности, новые направления в ранее известных профессиях в обязанностях должностных профессиональных стандартов с учетом развития технологических реалий. Благодаря развитию технологий появились новые виды профессий, которые нужны в современном мире. Одна из новых профессий – оператор беспилотного летательного аппарата (БПЛА), специалист по управлению и обслуживанию беспилотников.

Профессия оператора беспилотных летательных аппаратов доступна специалистам, получившим как высшее, так и среднее техническое образование. Этот профессионал не только управляет дронами и обеспечивает их техническое обслуживание, но и выполняет комплекс взаимосвязанных задач.

Приступить к работе в данной сфере можно сразу после завершения профильного обучения, при этом образовательная траектория может проходить как через высшие учебные заведения, так и через учреждения среднего профессионального образования. Возрастных ограничений для освоения этой специальности практически нет – главное условие заключается в успешном прохождении специализированной подготовки.

Успешным можно быть тогда, когда уровень профессионально-важных качеств находится на уровне выше среднего, лучше на высоком уровне и эти качества должны как можно больше сохраняться. В этом случае одним из наиболее эффективным средством является профессионально-прикладная физическая подготовка, которая направлена на формирование этих качеств. но при этом мало изучена

Целью исследования явилась разработка обобщённой профессиограммы и рекомендаций занятий различными видами двигательной активности, физическими упражнениями и видами спорта для развития и совершенствования профессионально-важных качеств оператора БПЛА. Поддержания их на достаточном высоком уровне, что позволит укрепить профессиональное здоровье и максимально продлить профессиональную пригодность специалиста.

Материалы и методы исследований

В методический материал и в методы исследования вошли следующие разделы:

Тип профессии по предмету труда: технономический (Ч-Т), так как связана с эксплуатацией (управлением) и техническим сопровождением различных беспилотных летательных аппаратов, их монтажом, сборкой, наладкой, регулировкой, и диагностированием технических параметров.

Дополнительный тип профессии – сигномический (Ч-З), предполагающий связь с различными знаковыми системами.

Сфера деятельности и вид труда: практическая непроизводственная сфера.Класс профессии: исполнительский (алгоретмический).

Сферы производства и экономики, в которых востребованы профессии, связанные с использованием БПЛА: военное дело; гражданская авиация; строительство; сельское хозяйство; картография и геодезия, связь; геологоразведка и т.д.

Результаты и обсуждения

Предмет и цели труда: предметом труда являются технические средства (БПЛА) и другие механизмы и приборы, необходимые для выполнения поставленных задач (видеокамеры, тепловизоры, лидары, газоанализаторы и т.п.); цель – управление дроном для решения специализированных задач.

Типы основных орудий труда:мультироторные летательные аппараты (беспилотные машины с четырехвинтовой системой, обеспечивающие вертикальный взлет и посадку подобно вертолетной технике); летательные системы самолетной конфигурации («крылатые» – воздушные роботы, требующие, как правило, специальных площадок для взлета и приземления); комбинированные летательные платформы (аппараты, объединяющие характеристики обоих типов).

Важнейшие производственные операции, обязанности:

Специалист осуществляет монтаж беспилотных летательных систем, их предполетную подготовку и запуск в эксплуатацию. Активно вовлекается в создание полетных маршрутов и программ. Производит калибровку и настройку бортового оборудования. Осуществляет пилотирование аппарата, контролируя технические параметры БПЛА и реализуя поставленные задачи. Проводит детальный разбор полетных данных на основе систем мониторинга и бортовой телеметрии.

Выполняет аэрофотосъемку территорий с последующей цифровой обработкой полученных материалов. Самостоятельно принимает решения при возникновении внештатных ситуаций. Участвует в составлении и оформлении испытательной документации. Обеспечивает техническую поддержку и ремонтные работы БПЛА.

Владеет глубокими знаниями об эксплуатационных характеристиках, особенностях конструкции и режимах функционирования различных беспилотных систем. Ответственен за ведение и поддержание качественной документации в рамках своей профессиональной деятельности.

Подробно обязанности операторов дронов изложены в профстандартах 17.029 (ЛА>30 кг) и 17.071 (ЛА<30 кг).

Виды трудностей, ошибок, по вине работающего: недостаточная компетентность в работе с БПЛА; ошибки, связанные с непониманием принципов работы летающей техники; неверная аналитика параметров и результатов полёта; ошибки, связанные возникновением внештатных ситуаций; ошибки из-за усталости, ненормированного рабочего времени или стрессового состояния; неумение работать в команде; гиперактивность; перфекционизм.

Преобладающие типы деятельности:основной упор делается на практическую составляющую работы; характерна предрасположенность к взаимодействию с техническими системами; требуется развитое аналитическое мышление; необходим высокоразвитый комплекс внимательности, включающий способность к длительной фокусировке на конкретном объекте без отвлечения, а также умение оперативно переключаться между различными задачами. Важна развитая многоаспектная память. Ключевой подход к решению задач базируется на диагностическом применении знаний. Профессия требует интеграции познаний из смежных областей: авиационной теории управления, физических основ, компьютерного программирования и географических наук.

Форма организации труда и характер социальных связей:работа преимущественно носит индивидуальный характер, хотя возможна деятельность в малых группах с четким распределением функционала. Преобладает исполнительский характер работы. Основной профессиональный интерес относится к конвенциональному типу, дополняемому реалистическим подходом. Социальные контакты в процессе работы минимальны.

Санитарно-гигиенические условия труда:

а) микроклиматические условия: работа преимущественно в специально оборудованных помещениях (за пределами прямой видимости), но возможно на открытой местности (в пределах

прямой видимости).

– при работе в помещениях: микроклимат бытового типа, поддержание нормального микроклимата на рабочем месте постоянно, влажности воздуха 40-60%; система отопления и вентиляции должна быть автономной и поддерживать чистоту воздуха;

– при работе на открытой местности: поддержание микроклимата в зависимости от климатогеографических особенностей.

б) режим и ритм работы: работа ненормированная (в зависимости от сложности); преимущественно сидячая, монотонная, длительное пребывание в одной позе, темп вынужденный, нагрузка – непостоянная (зависит от количества и сложности задач).

Это маломобильная деятельность с использованием пультов управления и компьютерных мониторов (дисплеев), а также специальныхмеханизмов и приборов, необходимых для выполнения поставленных задач (видеокамеры, тепловизоры, лидары, газоанализаторы и т.п.).

*в) основные виды профвредностей:*при работе на ПК могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

В категории *физических воздействий* специалист подвергается повышенному электромагнитному излучению и накоплению статического электричества. Рабочее место характеризуется потенциальными проблемами с освещением: избыточная яркость мониторов, нестандартные уровни общей освещенности, наличие раздражающих бликов и отражений.

Психофизиологические аспекты включают существенную нагрузку на суставы рук при работе с устройствами управления. Профессия характеризуется высоким уровнем стрессогенности, постоянным напряжением зрительного аппарата и концентрации внимания. Работа сопровождается значительными интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, длительным пребыванием в статичном положении, однообразием выполняемых операций.

Особую опасность представляет малоподвижный характер деятельности, провоцирующий нарушения кровообращения. Недостаточное снабжение тканей кислородом способствует развитию различных сосудистых патологий, особенно в области ног, включая варикозное расширение вен и воспалительные процессы.

г) травматизм: сильное нервное утомление, сильное утомление глазного аппарата; психоэмоциональные перегрузки; стрессовые состояния;

д) профзаболевания: заболевания глаз (коньюктивит); заболевания позвоночника (сколиоз, остеохондроз, радикулит, артрит); варикозное расширение вен; флебит; сердечно-сосудистые заболевания; геморрой; заболевание суставов кистей (синдром запястного канала) рук; ожирение.

е) мероприятия по охране труда:

– соблюдение санитарно-гигиенических норм по температурному режиму, освещению, влажности, шумоизоляции, чистоте помещений, в которых выполняется работа;

– при работе с БПЛА и специальным оборудованием соблюдение правил эксплуатации и техники безопасности;

– для сохранения работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний при длительном использовании цифровых устройств целесообразно придерживаться определенного временного графика. Оптимальным считается внедрение десятиминутных пауз после каждых сорока пяти минут активной работы с электронным оборудованием, если производственный процесс это позволяет;

*ж) медицинские противопоказания:*специальность противопоказана лицам с психическими отклонениями, особенно затрагивающими концентрацию внимания и когнитивные функции.

Существенным препятствием являются патологии опорно-двигательного аппарата, в частности, различные нарушения функциональности кистей рук. Профессия недоступна для людей с серьезными нарушениями зрительной функции, включая значительное снижение остроты зрения, миопию различной степени, хронические заболевания глаз и аномалии цветового восприятия.

Ограничения распространяются на кандидатов с нарушениями работы иммунной системы и дисфункцией щитовидной железы. Наличие кардиоваскулярных патологий также является противопоказанием к работе. Профессиональная деятельность не рекомендуется лицам с органическими нарушениями слухового аппарата.

Психофизиологическая характеристика профессиональной деятельности:

Сенсорно-перцептивная сфера: характеризуется непосредственным взаимодействием с рабочими объектами. Специалист обрабатывает значительный объем визуальной информации, требующий быстрого анализа и оперативного реагирования. Деятельность сопряжена с повышенным уровнем моральной ответственности.

Зрительная нагрузка: отличается постоянной

интенсивностью при расширенном поле зрения. Необходимо стабильное фокусирование и детальное различение наблюдаемых объектов. Работа классифицируется как высокоточная с максимальным напряжением зрительного аппарата.

Слуховое восприятие: характеризуется средней интенсивностью, включает распознавание акустических сигналов и фоновых шумов. В помещении обеспечивается полная разборчивость звуковых сигналов, на открытом пространстве возможно снижение четкости восприятия до 70-80% при наличии помех.

Когнитивная деятельность: интегрирована в практическую работу, требует креативного подхода к решению нестандартных задач. Необходимы развитые мнемонические способности, аналитическое мышление и технические навыки. Характерна высокая загрузка оперативной памяти с удержанием более пяти элементов.

Двигательная активность: преимущественно задействованы верхние конечности. Требуется точная мелкая моторика пальцев рук с умеренной амплитудой движений. Характерны сенсомоторные реакции на динамические объекты при вариативной стабильности движений.

Характеристика движений: профессиональная деятельность характеризуется преимущественно статическим режимом с минимальной подвижностью. Наблюдается продолжительная иммобилизация значительных мышечных групп и суставных соединений, сочетающаяся с однообразными движениями пальцевого аппарата. Рабочая поза предполагает длительное пребывание в сидячем положении.

Кинематическая характеристика: доминируют пространственно-ориентированные движения с циклическими паттернами кистевой активности средней интенсивности. Типичное рабочее положение включает наклон цефалической части и верхнего сегмента корпуса вперед, что сопровождается поверхностным дыханием и тонической нагрузкой на цервикальную, скапулярную и дорсальную мускулатуру.

Двигательные параметры отличаются малой амплитудой при умеренной траектории и вариабельной стабильности. Характерна необходимость быстрого реагирования в условиях временных ограничений, включая специфические сенсомоторные реакции.

Аттенционные характеристики: требуется высокоразвитая способность к распределению, концентрации и поддержанию внимания, оперативному переключению между объектами наблюдения, значительный объем внимания.

Психоэмоциональная нагрузка: профессия оператора БПЛА классифицируется как крайне сложная и напряженная, с вариативной интенсивностью в зависимости от специфики задач. Высокий уровень ответственности за результаты деятельности создает предпосылки для развития стрессовых состояний с сопутствующим эмоциональным и интеллектуальным напряжением.

Тяжесть труда операторов также определяется большим объёмом статической нагрузки.

Психофизиологическое напряжение: деятельность предъявляет высокие требования к когнитивным функциям, включая различные аспекты внимания и памяти. Характеризуется значительным объемом обрабатываемой информации при постоянном эмоциональном и интеллектуальном прессинге.

Эмоциональный компонент напряжения обусловлен высоким уровнем профессиональной ответственности. Интеллектуальная составляющая связана с необходимостью оперативного решения задач по планированию полетов, управлению беспилотными системами и анализу текущей обстановки.

Профессионально важные личностные характеристики: технический склад ума, когнитивная гибкость, развитые аналитические способности, высокая организованность, психологическая устойчивость к стрессам, способность к быстрой адаптации мышления, оперативность в принятии решений, ответственный подход к работе, настойчивость в достижении целей, скрупулезное внимание к деталям, выдержка, педантичность, способность к длительной концентрации, целенаправленность действий и трудовая дисциплина.

Негативные факторы профессиональной эффективности: отсутствие технической направленности мышления и соответствующих способностей, неспособность к длительной концентрации внимания, ригидность мыслительных процессов, импульсивность, наличие офтальмологических патологий (включая любые формы миопии, нарушения цветового восприятия и другие зрительные дисфункции).

Профессионально важные качества:

Психологические и психические требования: необходим высокий уровень резистентности к стрессовым ситуациям, пластичность мыслительных процессов, устойчивость нервной системы к продолжительным психическим нагрузкам. Критически важны развитое оперативное мышление

(характеризующееся высокой скоростью когнитивных процессов и интеллектуальной гибкостью), логический и аналитический склад ума. Требуется отличное развитие всех параметров внимания (распределение, концентрация, устойчивость, переключаемость) и мнемических функций. Существенное значение имеет эмоциональная стабильность и волевая саморегуляция, включая самоконтроль и уверенность в принимаемых решениях.

Физические и психофизиологические характеристики: профессия требует общей выносливости организма, особой выносливости пальцевого и кистевого аппарата к динамическим нагрузкам, способности к длительному поддержанию статического напряжения постуральных и дорсальных мышц. Необходимо развитие тонкой моторики верхних конечностей, достаточная амплитуда движений в суставах рук, высокая лабильность нервных процессов; развитая зрительно-моторная координация; развитое чувство ритма и темпа; быстрота и точность отдельных движений; высокая скорость зрительно-моторных простых и сложных (выбора, на движущийся объект) реакций; объём и острота зрения; быстрое зрительное различение и цветоразличение; развитые речедвигательные (лексические) реакции; чувство пространственного восприятия; способность к перестроению и дифференцированию движений; устойчивость к вредным производственным факторам (электромагнитному излучению, статическому электричеству, повышенной яркости и блёсткости); устойчивость к климато-географическим условиям.

Рекомендованные формы физической активности для профессионально-прикладной физической культуры:

Развитие постуральной выносливости: применение динамических упражнений с легкими и средними отягощениями, статические позиционные упражнения, продолжительные аэробные нагрузки (пешие прогулки, беговые тренировки, гребля, велосипедные прогулки).

Совершенствование координационных способностей: включение акробатических элементов, разнообразных прыжковых упражнений, вариативных беговых программ с изменением направления и характера движений.

Развитие мелкой моторики: специализированные манипулятивные упражнения с мелкими предметами, элементы жонглирования, балансировки.

Тренировка скоростно-реактивных качеств: комплексы упражнений на простую двигательную реакцию (вариативный бег по сигналам, скоростные метания, работа с мячом) и сложную реакцию выбора (преодоление нестандартных препятствий, ориентирование на местности).

Совершенствование позиционной устойчивости: различные варианты ходьбы и бега с усложненными условиями (на ограниченной поверхности, с измененной опорой, с закрытыми глазами), многообразные прыжковые упражнения, позиционные упражнения в разных исходных положениях.

Профилактика зрительного утомления: специальный комплекс офтальмологической гимнастики, включающий разнонаправленные движения глаз и упражнения на фокусировку зрения с расслаблением глазных мышц.

Выводы

На основании составленной нами обобщенной профессиограммы оператора БПЛА можно сделать следующие выводы:

Рекомендуемые виды двигательной активности являются информативным и эффективным инструментом уровня двигательного развития в целом, отдельных физических качеств и прикладных навыков.

Необходимость уровня развития профессионально важных качеств направленных на статическую выносливость, ловкость, моторику пальцев, быстроту и точность двигательных реакций, устойчивость к выполнению работ в вынужденных позах, совершенствования зрительных реакций.

Теоретическая значимость:

В обобщении и разработке профессиографических особенностей трудовой деятельности операторов БПЛА. Определения типа, вида, предмета трудовой деятельности, предмета целевой деятельности, важнейших производственных операций, преобладающих типов деятельности, выявлении личностных и психологических качеств.

Практическая значимость:

− в профессиографической оценке характеристики основных движений, их характере, траектории и темпе;

− в определении кондиционных, психофизиологических и психологических профессионально важных для данного вида профессиональной деятельности качеств;

− в разработке рекомендуемых видов двигательной активности в целях ППФК

на максимально высоком уровне, что позволит быть наиболее успешным в данном виде профессиональной деятельности;

− в выявлении личностных качеств, способствующих и препятствующих успешной профессиональной деятельности.

Список источников

1. Ахметов Р.С. Информативность показателей профессиональноприкладной физической культуры курсантов вузов МВД России // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 12. С. 25 – 28.

2. Буров А.Э., Ерохина О.А. Диагностика и оценка профессионально-важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: научно-практическое пособие. Чебоксары: ИД «Среда». 2020. 191 с.

3. Буров А.Э., Аралбаев А.С., Мамбетов Н.М. Энциклопедия тестирований в профессионально-прикладной физической культуре: учеб.-практич. Пособие. Атырау: Атырауский университет им. Х. Досмухамедова, 2024. 100 с.

4. Гаврилов Д.Н., Малинин А.В. Технология тестирования при занятиях физическими упражнениями: методические рекомендации. СПб.:СПб НИИФК, 2003. 19 с.

5. Жегалова М.Н., Калинина Н.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся по специальностям «пожарная безопасность» и «защита в чрезвычайных ситуациях» // «Ученые записки». 2010. № 11 (69). С. 31 – 35.

6. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 120 с.

7. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов. Постановление Госстандарта РФ от 26.12.1994 №367 (ред. от 19.06.2012) [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58964/ (дата обращения: 27.10.2024)

8. Парамонов А.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел: дис.канд. пед наук. Тамбов, 2006. 180 с.

9. Справочник востребованных профессий. Утвержден приказом Министерство труда и социальной защиты РФ от 02.11. 2015г. № 832 [Электронный ресурс]. URL: https://base.garant.ru/71238216/(дата обращения: 27.10.2024)

References

1. Akhmetov R.S. Information content of indicators of professionally applied physical education of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Physical education, sport - science and practice. 2012. No. 12. P. 25 – 28.

2. Burov A.E., Erokhina O.A. Diagnostics and assessment of professionally important qualities in the practice of professionally applied physical education: a scientific and practical manual. Cheboksary: ID "Sreda". 2020. 191 p.

3. Burov A.E., Aralbaev A.S., Mambetov N.M. Encyclopedia of testing in professionally applied physical education: a training and practical manual. Atyrau: Atyrau University named after H. Dosmukhamedov, 2024. 100 p.

4. Gavrilov D.N., Malinin A.V. Testing technology during physical exercise: methodological recommendations. SPb.: SPb Research Institute of Physical Culture, 2003. 19 p.

5. Zhegalova M.N., Kalinina N.E. Professional and applied physical training of students studying in the specialties "fire safety" and "protection in emergency situations". "Scientific notes". 2010. No. 11 (69). P. 31 – 35.

6. Kabachkov V.A., Polievsky S.A., Burov A.E. Professional physical education in the system of continuous education of youth: scientific and methodological manual. Moscow: Sovetsky Sport, 2010. 120 p.

7. All-Russian Classifier of Workers' Professions, Employee Positions, and Wage Grades. Resolution of the State Standard of the Russian Federation dated 26.12.1994 No. 367 (as amended on 19.06.2012) [Electronic resource]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58964/ (date of access: 27.10.2024)

8. Paramonov A.V. Professional and Applied Physical Training of Employees of Specialized Units of Internal Affairs Bodies: Dissertation of Cand. Pedagogical Sciences. Tambov, 2006. 180 p.

9. Directory of Popular Professions. Approved by Order of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation dated 02.11. 2015 No. 832 [Electronic resource]. URL: https://base.garant.ru/71238216/(date of access: 27.10.2024)

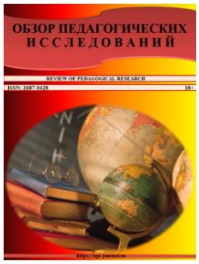
Информация об авторах

Буров А.Э., доктор педагогических наук, профессор, Атырауский университет имени Х. Досмухамедова, Казахстан

Ерохина О.А., кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный технический университет

© Буров А.Э., Ерохина О.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.799



Средства силовой подготовки питчера в софтболе

[1] Кокорева С.А.,
[1] Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Аннотация: целью данной статьи является анализ и рассмотрение средств силовой подготовки питчеров в софтболе, а также их влияние на повышение эффективности подач и снижение риска травм. В статье исследуются ключевые аспекты силовой подготовки, такие как развитие силы, мощности, гибкости и координации. Описываются современные методы тренировки, включая упражнения с отягощениями, тренировку взрывной мощности, улучшение гибкости и мобильности суставов, а также использование технологий для анализа движения и мониторинга тренировочного процесса. Методология исследования основана на анализе отечественных и зарубежных исследований, а также практических рекомендаций по подготовке спортсменов, направленных на улучшение технических и физических характеристик питчеров. В результате статьи подтверждается необходимость комплексного подхода в силовой подготовке, включающего работу над силой, техникой, координацией и психофизической подготовкой, а также использование современных технологий для оптимизации тренировочного процесса. Выводы могут быть полезны тренерам и спортсменам, стремящимся повысить результаты в софтболе, минимизируя при этом риск травм.

Ключевые слова: силовая подготовка, питчер, софтбол, тренировка мощности, гибкость, координация, технологии, анализ движения, профилактика травм

***Для цитирования**: Кокорева С.А. Средства силовой подготовки питчера в софтболе // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 146 – 151.*

Поступила в редакцию: 5 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 7 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Strength training methods for softball pitchers

[1] Kokoreva S.A.,
[1] Russian University of Sports "GTSOLIFK"

Abstract: the purpose of this article is to analyze and review the strength training methods for softball pitchers, as well as their impact on improving pitching effectiveness and reducing the risk of injuries. The article examines key aspects of strength training, such as the development of strength, power, flexibility, and coordination. It describes modern training methods, including weightlifting exercises, explosive power training, improving flexibility and joint mobility, as well as the use of technologies for motion analysis and training process monitoring. The research methodology is based on the analysis of domestic and foreign studies, as well as practical recommendations for athlete preparation aimed at improving the technical and physical characteristics of pitchers. The results of the article confirm the necessity of a comprehensive approach to strength training, which includes working on strength, technique, coordination, and psychophysical preparation, as well as the use of modern technologies to optimize the training process. The findings may be useful for coaches and athletes seeking to improve their results in softball while minimizing the risk of injuries.

Keywords: strength training, pitchers, softball, power training, flexibility, coordination, technologies, motion analysis, injury prevention

For citation: *Kokoreva S.A. Strength training methods for softball pitchers. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 146 – 151.*

The article was submitted: December 5, 2024; Approved after reviewing: February 7, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Софтбол – это вид спорта, в котором важнейшую роль в успехе команды играет мастерство и физическая подготовка питчеров. Качество их подач зависит не только от технических навыков, но и от физической силы, выносливости и координации движений. В этой связи силовая подготовка становится ключевым элементом тренировки. В данной статье рассмотрены основные средства силовой подготовки питчеров, включая как российские, так и зарубежные исследования и практики.

Материалы и методы исследований

В рамках данного исследования был проведен систематический анализ современных научных публикаций, посвященных силовой подготовке питчеров в софтболе. Изучались как российские, так и зарубежные источники, включая статьи из рецензируемых журналов, методические рекомендации и труды ведущих специалистов в области спортивной науки. Основное внимание уделялось работам, опубликованным за последние 10 лет, с акцентом на исследования, раскрывающие влияние силовой подготовки на эффективность подачи, профилактику травм и развитие специфических физических качеств. Анализ проводился с использованием методов контент-анализа и сравнительного обзора, что позволило выявить ключевые подходы и тенденции в тренировочном процессе питчеров.

Результаты и обсуждения

1. Роль силовой подготовки в софтболе

Силовая подготовка для питчеров имеет огромное значение для достижения высокой скорости и точности подач. В отличие от бейсбола, где подача выполняется с большего расстояния, в софтболе питчер должен проявить не только мощность, но и точность при более короткой дистанции. Совмещение этих факторов требует от спортсмена развития силовых качеств, особенно для мышц, участвующих в вращательных движениях, таких как мышцы кора и плечевого пояса.

Ряд зарубежных исследований подтверждает важность силовой тренировки для питчеров. Например, исследование Faigenbaum et al. (2011) указывает на то, что силовые тренировки могут существенно улучшить не только физическую подготовленность, но и эффективность подач, снижая риск травм и повышая стабильность движения. В то же время работа в области софтбола в России также выделяет необходимость тренировки стабильности и мощности при выполнении подачи [4, 10].

2. Специфика силовой подготовки для питчеров

Силовая подготовка для питчеров софтбола требует комплексного подхода, так как важно развивать не только общую физическую силу, но и специфические качества, которые непосредственно влияют на выполнение подач. Подготовка должна быть направлена на улучшение силы, мощности, координации, гибкости и выносливости. Важно, чтобы тренировки учитывали физические особенности и механизмы, задействованные при выполнении подачи, что позволяет минимизировать риск травм и повысить эффективность игры.

• Упражнения с отягощениями для развития силы

Для питчеров важно развивать силу, особенно в таких областях, как ноги, спина и плечевой пояс. Ноги играют ключевую роль в стабильности и мощности подачи, а спина и плечевой пояс – в точности и силе. Приседания и становая тяга являются основными упражнениями, направленными на развитие общей силы и мощности ног, что особенно важно для устойчивости во время выполнения подачи. Жимы и тяги помогают укрепить мышцы спины и плеч, что напрямую влияет на выполнение подач с высокой скоростью и точностью [12].

Кроме того, необходимо выполнять упражнения для стабилизации кора, поскольку мышцы кора обеспечивают необходимую стабильность при вращательных движениях и снижают нагрузку на суставы и позвоночник. Это помогает избежать перегрузок и улучшить амплитуду движений. Специальные упражнения, такие как планка и боковая планка, а также вращения с гирей или медицинским мячом,

являются отличным способом укрепить мышцы кора[4].

• Развитие взрывной мощности

Важным аспектом подготовки питчеров является тренировка взрывной мощности, которая позволяет повысить скорость и силу подачи. Для этого включаются упражнения, такие как прыжки с места, прыжки в длину, тренировки с медицинским мячом и броски на максимальную силу. Согласно исследованиям, такие упражнения значительно улучшают эффективность движений и способствуют увеличению скорости мяча [6]. Важно, чтобы тренировки по развитию мощности сочетались с упражнениями, направленными на повышение координации и скорости реакции.

Для усиленной работы на мощность можно использовать тренажеры, которые имитируют движение подачи, например, тренажеры для тренировки бросков с сопротивлением. Они позволяют развивать специфическую мощность, задействуя те же группы мышц, что и при реальной подаче [10].

• Гибкость и мобильность

Гибкость и мобильность являются важными компонентами тренировки, которые способствуют улучшению амплитуды движений и предотвращению травм. Особенно это важно для плечевых суставов и поясничной области, которые подвергаются значительным нагрузкам при выполнении подач. Тренировка гибкости должна включать упражнения на растяжку и динамическую подвижность суставов, направленные на увеличение амплитуды движений плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника.

В последние годы особое внимание уделяется подвижности плечевого сустава, так как это снижает риск травм вращательной манжеты плеча и плечевого сустава, которые могут возникнуть из-за постоянных повторяющихся движений при подаче. Исследования показывают, что регулярная работа над гибкостью плеча помогает предотвратить травмы и улучшить амплитуду подач [8]. Упражнения на растяжку с фокусом на плечевой пояс, а также использование специальных роликов для массажа и растягивания тканей (foam rolling), помогают спортсменам сохранить гибкость и мобильность суставов.

• Координация и технико-тактические навыки

Одним из важных аспектов силовой подготовки является тренировка координации движений, которая напрямую влияет на точность подач и качество выполнения техник. Для питчеров важно развивать способность быстро переключаться между различными фазами подачи, поддерживать баланс и правильно распределять силы на протяжении всего движения.

Тренировка координации включает в себя не только силовые упражнения, но и упражнения на баланс, такие как тренировка на балансировочной платформе, а также использование координационных лестниц и упражнения для улучшения общей моторики [15]. Специальные координационные тренировки помогают питчерам быстрее адаптироваться к изменяющимся условиям игры, улучшая их точность и стабильность при подачах.

• Психофизическая подготовка

Для достижения максимальных результатов, тренировки также должны учитывать важность психофизической подготовки. Питчер должен не только иметь высокую физическую форму, но и быть готовым к высоким психоэмоциональным нагрузкам, которые сопровождают матч. Использование психологических тренингов, медитации, техник визуализации и когнитивно-поведенческой терапии может помочь спортсменам справляться с волнением и улучшить их концентрацию в момент подачи [3].

3. Современные технологии в силовой подготовке

Современные технологии значительно обогатили подходы к тренировкам и позволили более детально и эффективно анализировать физическое состояние спортсменов, улучшать технику и прогнозировать риски травм. В последние годы в области спортивной подготовки питчеров софтбола активно внедряются различные инновационные методики.

Анализ движения с использованием систем Motion Capture

Системы для анализа движения (motion capture) широко используются для детального анализа техники выполнения подач. Они позволяют фиксировать движение тела спортсмена в трехмерном пространстве и точно измерять угол наклона тела, скорость движения конечностей и траекторию мяча. Это помогает тренерам точно выявить недостатки в технике и персонализировать тренировочные программы. Данные системы также используются для анализа амплитуды движений плечевого сустава и других критически важных частей тела при выполнении подач. Это снижает риск травм и помогает повысить результативность подачи[7].

Использование тренажеров и wearable-

технологий

Wearable-устройства, такие как фитнес-браслеты и датчики на теле, позволяют тренерам и спортсменам отслеживать физиологические показатели в режиме реального времени. Эти устройства помогают контролировать нагрузку на спортсмена, фиксировать пульс, уровень кислорода в крови, скорость восстановления после тренировки и даже нагрузку на определенные группы мышц. Например, инновационные тренажеры для укрепления мышц кора и плечевого пояса используются для тренировки специфических групп мышц, которые активно задействованы в выполнении подач в софтболе.

Виртуальная реальность (VR)

В последние годы все более активно используется виртуальная реальность (VR) для тренировки реакции и улучшения психофизиологической подготовки спортсменов. VR-системы позволяют питчерам тренировать реакции на подачу, создавая различные сценарии и условия, приближенные к реальным ситуациям на поле. Такие тренировки способствуют улучшению быстроты реакции и принятию решений в стрессовых ситуациях, что особенно важно для повышения точности подач.

Анализ траектории мяча с использованием высокоскоростных камер

Системы для анализа траектории мяча, такие как Hawkeye или другие высокоскоростные камеры, дают возможность точно измерять параметры подач – скорость мяча, угол его полета, время, необходимое для достижения зоны подачи. Эти данные являются важным индикатором для оценки техники питчера, выявления слабых мест и определения направления для улучшения. Множество команд профессиональных лиг использует такие технологии для разработки тренировочных планов и повышения спортивных результатов.

Биомеханический анализ и применение спортивных препаратов

Современные биомеханические исследования с помощью силовых платформ и анализаторов позволяют изучать механизмы воздействия на суставы и мышцы во время подачи. Это помогает разрабатывать индивидуализированные программы силовой подготовки, которые минимизируют нагрузку на определенные части тела и снижает риск травм. Вдобавок, спортивные добавки и нутриенты, например, протеиновые смеси и аминокислоты, начинают использоваться для ускорения восстановления после интенсивных тренировок, что помогает питчерам поддерживать оптимальную форму в условиях высокой нагрузки.

Использование программного обеспечения для мониторинга тренировочного процесса

Существует ряд программных решений, которые позволяют тренерам вести мониторинг тренировок и состояния здоровья спортсмена на протяжении длительного времени. Программы, основанные на искусственном интеллекте, могут анализировать данные, собранные различными сенсорами, и выстраивать персонализированные планы тренировок, а также давать рекомендации по корректировке тренировочной нагрузки в зависимости от текущего состояния спортсмена.

Выводы

Силовая подготовка питчеров в софтболе требует комплексного подхода, который включает как базовые силовые тренировки, так и упражнения на развитие мощности, гибкости и координации. На основе рассмотренных методов можно выделить несколько рекомендаций для тренеров и спортсменов:

• Развитие силы и мощности должно сочетаться с работой над техникой и координацией.

• Использование технологий для анализа движений позволяет более точно адаптировать тренировочный процесс.

• Важно уделять внимание профилактике травм через работу над гибкостью и подвижностью суставов.

Совмещение этих факторов способствует не только повышению качества подач, но и уменьшению риска травм, что в свою очередь влияет на долговечность спортивной карьеры питчера.

Список источников

1. Коршунов Н.И. Тренировка гибкости и подвижности суставов у спортсменов // Физическая культура и спорт в современном обществе. 2022. № 2. С. 12 – 17.

2. Тимофеев Р.П. Использование технологий в тренировках спортсменов: современный подход. Москва: Наука и спорт, 2020. 144 с.

3. Bishop D. Warm-up I: The effects of general and active warm-up on exercise performance // Sports Medicine. 2003. Vol. 33. № 6. P. 439 – 449. Available at: https://doi.org/10.2165/00007256-200333060-00002

4. Faigenbaum A.D., Myer G.D., Haff G.G. Explosive strength training for athletes: Evidence-based guidelines // Strength and Conditioning Journal. 2011. Vol. 33. № 3. P. 28 – 38.

5. Garrett W.E., Kirkendall D.T. Principles of Sports Medicine. 3rd ed. // Philadelphia: W.B. Saunders Company. 2000. 50 p.

6. Gilbert J.A., McNulty S.R., Winter C.A. Effect of strength training on pitching performance in elite softball pitchers // International Journal of Sports Medicine. 2018. Vol. 39. № 3. P. 207 – 213. https://doi.org/10.1055/a-0544-6511

7. Kaufman M.H., Voigt M.T., Miller A.D. The application of motion analysis in sports biomechanics // Journal of Biomechanics. 2018. Vol. 45. № 7. P. 1110 – 1115.

8. Kellis E., Katis A. Biomechanics of the shoulder during pitching in baseball and softball athletes // Journal of Sports Science & Medicine. 2015. Vol. 14. № 3. P. 1 – 10.

9. McLean S.G., et al. Strength training and performance in female softball pitchers // Journal of Applied Biomechanics. 2010. Vol. 26. № 2. P. 200 – 206.

10. Myer G.D., Faigenbaum A.D., Haff G.G. Explosive strength training for athletes: Evidence-based guidelines // Strength and Conditioning Journal. 2011. Vol. 33. № 3. P. 28 – 38.

11. Narvaez, D., et al. The effects of strength training on pitching velocity and accuracy in collegiate baseball players // Journal of Sports Science and Medicine. 2015. Vol. 14. № 2. P. 108 – 112.

12. Rein D.W., Rein K. The impact of strength training on performance in softball pitchers // Journal of Strength and Conditioning Research. 2014. Vol. 28. № 5. P. 1344 – 1350.

13. Smith R.S., Higgs J.M. The biomechanics of pitching: An overview of the current literature // Sports Biomechanics. 2017. Vol. 16. № 2. P. 171 – 188.

14. Swanik C.B., Lephart S.M., Swanik K.A. The role of proprioception in the prevention of shoulder injuries in baseball pitchers // Journal of Athletic Training. 2002. Vol. 37. № 2. P. 211 – 217.

15. Tinius R.L., et al. Functional movement and its relationship to performance in female athletes // Journal of Strength and Conditioning Research. 2018. Vol. 32. № 3. P. 789 – 795.

References

1. Korshunov N.I. Training of flexibility and joint mobility in athletes. Physical Education and Sport in Modern Society. 2022. No. 2. P. 12 – 17.

2. Timofeev R.P. Using technologies in athletes' training: a modern approach. Moscow: Nauka i Sport, 2020. 144 p.

3. Bishop D. Warm-up I: The effects of general and active warm-up on exercise performance. Sports Medicine. 2003. Vol. 33. No. 6. P. 439 – 449. Available at: https://doi.org/10.2165/00007256-200333060-00002

4. Faigenbaum A.D., Myer G.D., Haff G.G. Explosive strength training for athletes: Evidence-based guidelines. Strength and Conditioning Journal. 2011. Vol. 33. No. 3. P. 28 – 38.

5. Garrett W.E., Kirkendall D.T. Principles of Sports Medicine. 3rd ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company. 2000. 50 p.

6. Gilbert J.A., McNulty S.R., Winter C.A. Effect of strength training on pitching performance in elite softball pitchers. International Journal of Sports Medicine. 2018. Vol. 39. No. 3. P. 207 – 213. https://doi.org/10.1055/a-0544-6511

7. Kaufman M.H., Voigt M.T., Miller A.D. The application of motion analysis in sports biomechanics. Journal of Biomechanics. 2018. Vol. 45. No. 7. P. 1110 – 1115.

8. Kellis E., Katis A. Biomechanics of the shoulder during pitching in baseball and softball athletes. Journal of Sports Science & Medicine. 2015. Vol. 14. No. 3. P. 1 – 10.

9. McLean S.G., et al. Strength training and performance in female softball pitchers. Journal of Applied Biomechanics. 2010. Vol. 26. No. 2. P. 200 – 206.

10. Myer G.D., Faigenbaum A.D., Haff G.G. Explosive strength training for athletes: Evidence-based guidelines. Strength and Conditioning Journal. 2011. Vol. 33. No. 3. P. 28 – 38.

11. Narvaez, D., et al. The effects of strength training on pitching velocity and accuracy in collegiate baseball players. Journal of Sports Science and Medicine. 2015. Vol. 14. No. 2. P. 108 – 112.

12. Rein D.W., Rein K. The impact of strength training on performance in softball pitchers. Journal of Strength and Conditioning Research. 2014. Vol. 28. No. 5. P. 1344 – 1350.

13. Smith R.S., Higgs J.M. The biomechanics of pitching: An overview of the current literature. Sports Biomechanics. 2017. Vol. 16. No. 2. P. 171 – 188.

14. Swanik C.B., Lephart S.M., Swanik K.A. The role of proprioception in the prevention of shoulder injury in baseball pitchers. Journal of Athletic Training. 2002. Vol. 37. No. 2. P. 211 – 217.

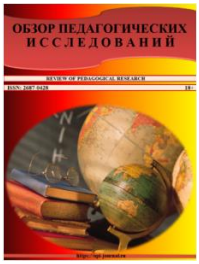
15. Tinius R.L., et al. Functional movement and its relationship to performance in female athletes. Journal of Strength and Conditioning Research. 2018. Vol. 32. No. 3. P. 789 – 795.

Информация об авторе

Кокорева С.А., аспирант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4, стр. 1

© Кокорева С.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)
УДК 34.004



Анализ самооценки личного бренда педагога

[1] Силюхин Д.Г.,
[1] Самарский государственный экономический университет

Аннотация: в данной статье представлено комплексное исследование, посвященное анализу самооценки личного бренда педагога. В условиях современного образовательного пространства, где индивидуальность и профессионализм становятся ключевыми факторами успеха, умение педагога осознавать и развивать свой личный бренд приобретает особое значение. Формирование личного бренда включает в себя несколько ключевых аспектов. Во-первых, педагог должен определить свои ценности и уникальные качества, которые делают его привлекательным для обучающихся и коллег. Во-вторых, важно активно использовать современные технологии и социальные сети для продвижения своего образа, делая акцент на создании качественного контента, который отражает профессиональные достижения и методические находки.

Третий аспект – это постоянное саморазвитие и обучение, позволяющее педагогу не только поддерживать свою конкурентоспособность, но и адаптироваться к быстро меняющимся условиям образовательной среды.

Работа основана на анкетировании и глубинном интервьюировании педагогов и студентов Самарского государственного экономического университета, что позволило выявить корреляцию между самооценкой личного бренда и уровнем профессиональной активности. В данной статье также рассматривается роль социальных сетей в формировании личного бренда педагогов. Статья анализирует различные стратегии, которые позволяют педагогам эффективно использовать социальные медиа: от ведения блогов и создания видеоконтента до активного участия в профессиональных сообществах. Уделено внимание как потенциальным преимуществам, таким как улучшение видимости и увеличение количества взаимодействий, так и рискам, включая проблемы с конфиденциальностью и негативные отзывы. В заключение, подчеркивается, что осознанное использование социальных сетей может стать мощным инструментом в руках педагогов, способствующим как их профессиональному росту, так и качеству образования в целом.

Ключевые слова: личный бренд, задача формирования бренда, функции развития бренда, этапы формирования бренда, имидж, целевая аудитория, интерактивное взаимодействие, сторителлинг, социальные сети, недостатки формирования бренда

Для цитирования: *Силюхин Д.Г. Анализ самооценки личного бренда педагога // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 152 – 159.*

Поступила в редакцию: 5 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 7 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Analysis of self-assessment of a teacher's personal brand

[1] Silyukhin D.G.,
[1] Samara State University of Economics

Abstract: this article presents a comprehensive study devoted to the analysis of self-assessment of a teacher's personal brand. In the context of the modern educational space, where individuality and professionalism are becoming key factors for success, the ability of a teacher to recognize and develop their personal brand is of particular importance. Formation of a personal brand includes several key aspects. Firstly, a teacher must define their values and unique qualities that make them attractive to students and colleagues. Secondly, it is important to actively use modern technologies and social networks to promote their image, focusing on the creation of high-quality content that reflects professional achievements and methodological discoveries.

The third aspect is continuous self-development and training, which allows a teacher not only to maintain their competitiveness, but also to adapt to the rapidly changing conditions of the educational environment.

The work is based on a survey and in-depth interviews with teachers and students of the Samara State University of Economics, which made it possible to identify a correlation between self-assessment of a personal brand and the level of professional activity. This article also discusses the role of social networks in the formation of a personal brand of teachers. The article examines various strategies that teachers can use social media effectively, from blogging and video content creation to active participation in professional communities. It focuses on both potential benefits, such as increased visibility and interactions, and risks, including privacy concerns and negative feedback. In conclusion, it highlights that the conscious use of social media can be a powerful tool in the hands of teachers, contributing to both their professional growth and the quality of education in general.

Keywords: personal brand, brand formation task, brand development functions, brand formation stages, image, target audience, interactive interaction, storytelling, social networks, disadvantages of brand formation

For citation: *Silyukhin D.G. Analysis of self-assessment of a teacher's personal brand. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 152 – 159.*

The article was submitted: December 5, 2024; Approved after reviewing: February 7, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Современная образовательная среда ставит перед собой задачу развития у педагогов нового мышления, а также способности быстрой смены подходов к обучению. Одним из приоритетных направлений в образовании становится использование инновационно-педагогических технологий.

Для педагогов также важно овладеть навыками использования репрезентативных технологий для создания собственного имиджа. Но многие педагоги, учителя и преподаватели не знают, как применять репрезентативные технологии в интерактивных методах преподавания, исключают некоторые плюсы и не видят минусы [1].

Социальные сети на данный момент являются одним из самых распластанных способов взаимодействия как среди людей в целом, так и среди молодежи. Такой способ является одним из способов продвижения личного бренда, и представляет собой сочетание педагогических наук и отрасли с маркентингом. Существует прямая связь между развитием личного бренда преподавателя и развитием личных лидерских характеристик. Поэтому полюс образовательных акцентов сместился в область развития новых методик получения знаний, обладающих рядом особенностей [2].

Материалы и методы исследований

В данной работе применяются аналитические и сравнительные методы исследования, направленные на изучение концепции личного бренда преподавателя в контексте современных образовательных технологий. Основу исследования составляют труды отечественных и зарубежных ученых в области педагогики, маркетинга и психологии, а также результаты существующих эмпирических исследований о влиянии репрезентативных технологий на образовательный процесс. Используется метод контент-анализа для изучения публикаций в научных журналах, образовательных платформах и социальных сетях, отражающих актуальные тенденции в продвижении личного бренда педагогов. Методологическая база исследования опирается на междисциплинарный подход, включающий педагогические, психологические и маркетинговые аспекты, что позволяет комплексно оценить эффективность применения интерактивных методов в образовательной среде.

Результаты и обсуждения

Котлер Ф, трактует понятие личного бренда как: «имя, термин, знак, символ, рисунок или их сочетание, предназначенные для идентификации товаров или услуг одного продавца или группы продавцов и дифференциации их от товаров и услуг конкурентов» [3].

Задача формирования личного бренда преподавателя заключается в выстраивании взаимоотношений между ним и аудиторией с целью получения и развития интереса к той нише, в которой он реализован как преподаватель. Целенаправленные действия дают нам в результате развитие и реализацию сразу нескольких важных функций: регулятивной, аксиологичской, семиотической и креативной [4].

Методы, которые мы применяем для продвижения личного бренда, могут воздействовать на обучающихся по-разному: повысить интерес и учебную мотивацию, или наоборот снизить. Каждая их представленных на рисунке 1 функций будет более эффективно реализована при правильном подходе к продвижению личного бренда, а именно те формы и методы, которые будут выбраны с учетом разнообразия, специфики и актуальности.

Формирование личного бренда преподавателя вуза имеет свои особенности, данному вопросу уже посвящены научные исследованиия и их продвижению на международном рынке [5]. Для персонализации преподавателя важно быть активным в научных сообществах и развивать свой научно-исследовательский опыт. Успешность преподавателя определяется обученностью студентов, активностью в исследовательской работе, самообразовании и повышении квалификации, а также способностью к самоанализу и развитию soft and hard skills.

На основании трактовок понятия «личный бренд» (в трудах Иноземцевой Л., Парамоновой С., Домниной В., Панкрухиной А.) были определены этапы, которые фигурируют в формировании личного бренда. Данные этапы включают: указание позиции преподавателя и ВУЗа в системе образования, разработка стратегии по продвижению личного бренда педагога в социальных сетях, включающую анализ личного с внутренних и внешних аспектов, затем необходимо создать имя бренда, заключительным этапом является рефлексия [6].

Возвращаясь к раннее озвученному материалу, необходимо подобрать актуальный формат донесения информации, который способен восприниматься как студентами, так и преподавателями [7].

В своих исследованиях авторы уделяют не так много времени процессу формирования личного бренда, и этапам его создания, а концентрируются на создании положительного имиджа школьного педагога, путем апробации различных способов.

Ключевым фактором в университетской среде – являются интересы целевой аудитории. Интересы человек могут претерпевать изменения на протяжении всей его жизни, но мотивы как правило остаются постоянными. К ним относятся: самореализация, самопознания, социальное и профессиональное развитие. Отсутствие удовлетворения интересов делает жизнь трудной, а отсутствие пищи для интересов – скучной.

В рамках изучения курса «Риторика и стилистика письменной речи» в Самарском государственном экономическом университете было проведено психолого-педагогическое исследование в направлениях «Экономика» и «Юриспруденция». Участниками исследования стали 120 студентов, обучающихся на 3-4 курсе по программе бакалавриата. В университеты они изучают такие учебные программы как: мировая экономика, международные отношения, судебная исполнительная деятельность, основы бухгалтерского учета, бухгалтерский анализ аудит. Опрос студентов проводился с помощью такой диагностической методики как анкетирование. Анкета содержала в себе как закрытые (с вариантами ответа), так и открытые (без варианта ответа) вопросы. Прежде чем апробировать анкету на студентах старших курсов, была проведена предварительная диагностика, по итогам которой некоторые вопросы были скорректированы. Результаты представлены ниже в графиках.

Касательно вопроса необходимости создания странички педагога в социальных сетях и онлайн-платформах, мнение поделилось примерно одинаково. Данные представлены в рис. 1.

Рис. 1. Необходимость создания персональной страницы в социальных сетях.
Fig. 1. The need to create a personal page on social networks.

44,44% опрашиваемых студентов отмечают о необходимости страничек преподавателей ВУЗа для повышения и формирования учебного интереса к дисциплине. И правда, современным студентам действительно важна личность преподавателя не только в стенах высшего учебного заведения, но и вне него. 57,30% опрашиваемых студентов считают, что это не обязательно, им вполне достаточно взаимодействия с педагогов на парах. И только 1,30% опрашиваемых студентов отмечает риски, связанные с созданием странички в соцсетях у педагогов. Возможно это связно с тем, что в настоящее время репутацию педагога можно легко разрушить. В дополнительном анкетирование, мы также можем наблюдать, что для современных студентов высшего учебного заведения также важна конкурентная способность, эффективность и высокий уровень профессионализма при передаче теоретических и практических знаний.

Опрос также затрагивал такую важную тему как выбор наиболее интересных форм и способов выражения персонального бренда педагога. Это является важным пунктом, так как мы можем отследить какие формы контента предпочитает современное поколение студентов. Результаты представлены на рис. 2.

Рис. 2. Наиболее интересные интерактивные формы и способы выражения личного бренда в социальных сетях.
Fig. 2. The most interesting interactive forms and ways of expressing a personal brand in social networks.

Были получены следующие количественные результаты: наиболее популярными являются ответы «открытое общение» (72,80% опрашиваемых), сторителлинг (59,30% опрашиваемых) и проведение открытых трансляций (49,30% опрашиваемых). Наименее популярными являются: использование различных приемов (1,20% опрашиваемых), использование комиксов (18,50% опрашиваемых) и межсетевая коммуникация (29,60% опрашиваемых).

Результаты действительно показывают, как важно современным обучающимся иметь «открытый» диалог с преподавателем. Технология сторителлинг тоже является недооценённым способом продвижения бренда у педагогов, а между тем, его можно использовать как в социальных сетях, так и на занятиях. Изначально «сторителлинг» был только маркетинговым инструментом работы, но со временем многие педагоги также отмечали, что использование «рассказов и историй» в образовательной деятельности успешно помогает как вести воспитательную работу, так и подать материал «свежо, понятно и интересно» [8].

Согласно проводимому исследования также были выявлены некоторые качества/умения преподавателя, которые благоприятно влияют на продвижение персонального бренда в соцсетях, а именно: наличие грамотной и выразительной речи, наличие чувство юмора при взаимодействии с аудиторией, яркая и эмоциональная подача материала, творческий подход. И действительно, когда далее мы будем рассматривать различные платформы педагогов, мы можем отметить, что педагог, наделенный вышеупомянутыми качествами, гораздо популярнее и успешнее среди молодежи. К критериям, которые снижают успешность личного бренда педагогам можно отнести: отсутствие взаимодействия с аудиторией («сухие посты») и малое количество публикаций (например, когда преподаватель выкладывает менее 1 поста в неделю).

К недостаткам формирования персонального бренда наибольшее количество голосов набрали такие варианты ответы как: использование личной информации педагога против него самого же (66,70% опрошенных) и критика профессионального сообщества, то есть своих коллег (администрация, другие педагоги) (34,60% опрошенных). Наименьший показатель набрал ответ «зависит от того, что это именно за бренд» (1,20% опрошенных). Мы можем сделать качественный вывод, что многие преподаватели/учителя не хотят использовать социальные сети ввиду опасений по поводу того, какие проблемы, в связи с этим могут возникнуть. И действительно, если мы следим за новостями, то можем вспомнить случаи, когда из-за информации на личной страничке педагога, у него могли возникать проблемы на работе [9]. Здесь стоит отметить, что многие из аспектов, касающихся данной деликатной темы, регулируются современным законодательством.

Результаты анкетирования также показали, что многие студенты (более 25% опрошенных) сомневаются в том, что с загруженностью современного преподавателя ВУЗа у него вообще есть время вести страничку в социальной сети. И действительно в настоящее время педагогам нужно успевать не просто вести занятия, но и вести бумажную и электронную документацию, участвовать в конкурсах профессионального мастерства, принимать участие в методических советах и научных конференциях, разрабатывать новые учебные пособия и т.д.

Таким образом приходим к выводу, что продвижения личного бренда преподавателя через социальные является актуальным вопросом и внимание к нему возрастает в текущей образовательной среде.

Как говорилось в начале главы, еще раз отметим, что для привлечения какой-либо аудитории и популярности бренда, необходимо продвижение в социальных сетях [10].

В данный момент многие крупные компании, блоггеры успешно используют социальные сети для повышения популярности и продаж. Бум социальных сетей произошел в Соединенных Штатах Америки. В начале 2000-х годов был запущен Facebook – который по сей день остается одним из гигантов, а также MySpace – прародитель всех современных блог-платформ [11].

Социальные сети на данный момент не только отличаются доступом к общению, но и доступ к различному контенту: обучающему, развлекательному и т.п.

Оба этих факторов могут положительно влиять на учебную мотивацию и учебные результаты [12]. Блогеры и другие люди, демонстрирующие свои успехи в учебной деятельности, влияют на формирование интереса учащихся к определенным областям знаний и развитие профессиональных интересов, так же навык ведения социальных сетей развивает творческий подход и креативность.

Продвижение преподавателей в социальных сетях – отличный способ привлечения и удержания новых студентов, а также расширения профессиональных возможностей. Они могут делиться опытом и знаниями с коллегами, активно развиваться научно и предоставлять ценные материалы для своей аудитории – презентации, гайды, курсы, чек-листы и научные публикации.

В настоящее время множество telegram-каналов в различных сферах, таких как бизнес, политика, медиа и образование, становятся очень популярными. Главным преимуществом такой платформы, как Telegram является его бесплатная установка и простая настройка. Статистика этой платформы на январь 2024 года включает в себя более 700 миллионов пользователей в месяц, а более 55 миллионов из них пользуются Telegram ежедневно. К самым популярным и актуальным темам платформы можно отнести такие разделы как: новости (многие узнают об обстановке в своем городе именно отсюда), развлечения (каналы блогеров, мемы и смешные видео), политика (в том числе об политической обстановке по всему миру) и образование (образовательные лайф-хаки, обучающие каналы и т.д.) [13].

Продвигаться в telegram-каналах можно через покупку рекламы у других каналов, использовать бартерную рекламу или сотрудничество с другими каналами, использовать рекламные боты, также платформу target в социальной сети Вконтакте [14]. Каждый из вышеуказанных способов имеет свои плюсы и минусы. Покупать рекламу стоит у действительно проверенных каналов с большим количеством подписчиков, а сотрудничать стоит с теми каналами, чьи профессиональные интересы и области совпадают с той целью развития бренда, которая была выбрана.

К плюсам телеграмм-платформы также можно отнести возможность создания различного контента: видео-кружки, текстовые посты, визуальные посты с видео и фотографиями, голосовые подкасты, прямые эфиры и опросы. Каждый их них помогает лучше взаимодействовать с аудиторией, получать ее мнение и узнавать запросы. В рамках исследования проведем анализ социальных сетей популярных преподавателей английского языка и экономики.

Качественный анализ аккаунтов и каналов педагогов показывает, что каждый их них делает упор на ту область, которая помогает продвижению их персонального бренда (у кого-то это применение знаний в повседневной жизни, у кого-то научный материал, у кого-то материал для непосредственного практического применения) [15]. Форма контента (видео-кружки, посты и т.п.) выбирается исходя из запроса аудитории и цели, выкладываемого материала.

Чтобы привлечь больше аудитории каналу, преподаватели используют взаимный пиар, рассказывая о других каналах и их преимуществах. Они также привлекают внимание заголовками и постами-ловушками, предлагая подарки или интересные материалы. В каналах преподавателей часто используют нативную рекламу и форварды. Однако перед привлечением аудитории важно проанализировать целевую аудиторию, проверить активность подписчиков и ознакомиться с отзывами о сотрудничестве.

Выводы

Таким образом, мы можем сделать вывод, что телеграмм-каналы являются эффективным инструментом для преподавателей для продвижения своего персонального бренда. К особенностям данной платформы можно отнести: контент, который публикуется на канале, подписчики на кого он ориентирован и различные форматы (кружки, прямые эфиры, текстовые заметки, фото и т.п.). Все они определяются в соответствие с целью, заложенной в персональный бренд педагога.

Список источников

1. Домнин В.Н., Старов С.А. Эволюция ключевых концепций бренд-менеджмента // Вестник СПбГУ. Менеджмент. 2017. Т. 16. Вып. 1. С. 5 – 31.

2. Гуртовенко О.М., Левкин Г.Г. Бренд преподавателя высшего учебного заведения // Бренд-менеджмент. 2014. № 05(78). С. 268 – 280.

3. Галумов Э.А. Международный имидж современной России: Политологический анализ: дис. ... д-ра полит. наук. М., 2004.

4. Боброва Г.Е., Комарова И.Н. Трансформация имиджа В.В. Путина в еженедельнике «Spiegel» (на примере трех президентских избирательных кампаний) // Вестник Томского государственного университета. 2014. № 3 (27). С. 83 – 96.

5. Реут Д.В. Корпоративный университет как ключевая точка консультирования корпоративности. Сборник «Корпоративная культура». М.: Московская сеть консультантов по организационному развитию. odn.ru. 2001. С. 3 – 21.

6. Калюжный А.А. Психология формирования имиджа учителя. М.: Изд. «Владос», 2014. 222 с.

7. Morgan G. Images of organizations. US: Sage Publications, 1998. 520 p.

8. Панасюк А.Ю. Имидж: определение центрального понятия имиджелогии / Сборник докладов открытого заседания президиума АИМ. М.: Издательство АИМ, 2016.

9. Джефкинс Ф. Ядин Д. Паблик рилейшнз: учебное пособие для вузов: пер. с англ. / под ред. Б.Л. Еремина. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 285 с.

10. Чумиков А.Н. Имидж – репутация – бренд: традиционные подходы и новые технологии: сборник статей. М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. 106 с.

11. Джи Б. Имидж фирмы. Планирование, формирование, продвижение. Изд. Питер, 2000. 224 с.

12. Современный словарь по общественным наукам / Под общ. ред. О.Г. Данильяна. М.: НИЦ Инфра-М, 2013. 314 с. 34. Стернин И.А. Практическая риторика в объяснениях и упражнениях для тех, кто хочет научиться говорить. Воронеж: «Истоки», 2011. 169 с.

13. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 320 с.

14. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1987. 190 с.

15. Лысенко Г.В. Паблик рилейшнз. Волгоград, 2005.

16. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании. 3-е изд. испр. с доп. М.: Интеллект-центр, 2005. 424 с.

References

1. Domnin V.N., Starov S.A. Evolution of key concepts of brand management. Bulletin of St. Petersburg State University. Management. 2017. Vol. 16. Issue 1. P. 5 – 31.

2. Gurtovenko O.M., Levkin G.G. Brand of a teacher of a higher educational institution. Brand management. 2014. No. 05(78). P. 268 – 280.

3. Galumov E.A. International image of modern Russia: Political science analysis: dis. ... Doctor of Political Sciences. Moscow, 2004.

4. Bobrova G.E., Komarova I.N. Transformation of the image of V.V. Putin in the weekly "Spiegel" (on the example of three presidential election campaigns). Bulletin of Tomsk State University. 2014. No. 3 (27). P. 83 – 96.

5. Reut D.V. Corporate University as a Key Point of Corporate Consulting. Collection “Corporate Culture”. Moscow: Moscow Network of Consultants on Organizational Development. odn.ru. 2001. P. 3 – 21.

6. Kalyuzhny A.A. Psychology of Formation of a Teacher’s Image. Moscow: Vlados Publishing House, 2014. 222 p.

7. Morgan G. Images of Organizations. US: Sage Publications, 1998. 520 p.

8. Panasyuk A.Yu. Image: Definition of the Central Concept of Imageology. Collection of Reports of the Open Meeting of the Presidium of the AIM. M.: AIM Publishing House, 2016.

9. Jeffkins F. Yadin D. Public Relations: a textbook for universities: trans. from English.edited by B.L. Eremin. M.: UNITY-DANA, 2003. 285 p.

10. Chumikov A.N. Image – reputation – brand: traditional approaches and new technologies: a collection of articles. M.-Berlin: Direct-Media, 2015. 106 p.

11. Gee B. Firm image. Planning, formation, promotion. Publishing House Piter, 2000. 224 p.

12. Modern dictionary of social sciences. Under the general editorship of O.G. Danilyan. M.: NITs In-fra-M, 2013. 314 p. 34. Sternin I.A. Practical rhetoric in explanations and exercises for those who want to learn to speak. Voronezh: "Istoki", 2011. 169 p.

13. Mitina L.M. Psychology of labor and professional development of a teacher: a teaching aid for students of higher pedagogical educational institutions. Moscow: Publishing Center "Academy", 2014. 320 p.

14. Kan-Kalik V.A. To the teacher about pedagogical communication: A book for a teacher. Moscow: Education, 1987. 190 p.

15. Lysenko G.V. Public relations. Volgograd, 2005.

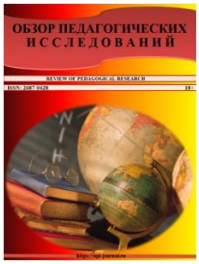
16. Mayorov A.N. Monitoring in education. 3rd ed. corrected with add. M.: Intellect Center, 2005. 424 p.

Информация об авторе

Силюхин Д.Г., аспирант, Самарский государственный экономический университет, dimasilyukhin@mail.ru

© Силюхин Д.Г., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.015



Физическая культура как инструмент формирования психологической устойчивости студентов в образовательном процессе

[1, 2] Живодёров А.В., [1] Гаврилова Е.А.,
[1] Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины,
[2] Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация: в настоящее время, одной из наиболее распространенных проблем людей развитых стран являются различного рода психоэмоциональные нарушения. Сложная экономическая обстановка и перегруз информационного пространства негативной информацией, увеличивает общее напряжение и данная ситуация однозначно влияет на всех членов общества. Коллективом авторов в статье было изучено влияние, оказываемое физической культурой и спортом на психологическое состояние студенческой молодежи на примере обучающихся в Санкт-Петербургском университете ветеринарной медицины, а также на их способность справляться со стрессом в процессе учебной деятельности. В процессе исследования был проведен анализ зарубежной и отечественной научно-методической литературы и рассмотрены механизмы, при помощи которых регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности и депрессии у обучающихся, улучшая настроение и общее психоэмоциональное благополучие контингента высших учебных заведений.

Ключевые слова: стресс, тревожные расстройства, физическая культура, спорт, молодежь, эмоциональная стабильность, здоровье, спортивные мероприятия, ЗОЖ, психоэмоциональное благополучие, физическая нагрузка

***Для цитирования**: Живодёров А.В., Гаврилова Е.А. Физическая культура как инструмент формирования психологической устойчивости студентов в образовательном процессе // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 160 – 165.*

Поступила в редакцию: 6 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 7 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Physical education as a tool for the formation of students' psychological stability in the educational process

[1, 2] Zhivoderov A.V., [1] Gavrilova E.A.,
[1] St. Petersburg State University of Veterinary Medicine,
[2] St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract: currently, one of the most common problems of people in developed countries is various kinds of psychoemotional disorders. The difficult economic situation and the overload of the information space with negative information increases the overall tension and this situation clearly affects all members of society. The team of authors in the article studied the impact of physical culture and sports on the psychological state of students using the example of students at the St. Petersburg University of Veterinary Medicine, as well as on their ability to cope

with stress in the learning process. In the course of the research, an analysis of foreign and domestic scientific and methodological literature was carried out and the mechanisms by which regular physical activity helps to reduce anxiety and depression in students, improving the mood and general psycho-emotional well-being of the contingent of higher educational institutions were considered.

Keywords: stress, anxiety disorders, physical education, sports, youth, emotional stability, health, sports activities, healthy lifestyle, psycho-emotional well-being, physical activity

For citation: *Zhivoderov A.V., Gavrilova E.A. Physical education as a tool for the formation of students' psychological stability in the educational process. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 160 – 165.*

The article was submitted: December 6, 2024; Approved after reviewing: February 7, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В современном мире, перенасыщенном информацией и многочисленными требованиями по отношению к субъекту, стресс, становится неотъемлемой частью жизни каждого из нас, особенно сильно поддаются его воздействию – студенческая молодежь. Учебная нагрузка, конкуренция, ожидания со стороны родителей и общества формируют значительный стресс, который негативно сказывается на психоэмоциональном и физическом состоянии студентов. В этой связи всё большее внимание уделяется механизмам, которые могут помочь молодым людям справляться с этими колоссальными нагрузками, одним из которых является физическая активность, а также занятия спортом. Многочисленные исследования показывают, что физическая активность существенно помогает снизить уровень тревожности, повышает настроение и формирует устойчивость к стрессовым ситуациям. Важно отметить, что занятия спортом могут не только служить средством расслабления, но и формировать навыки управления стрессом, такие как целеполагание, саморегуляция и позитивное мышление.

В данной публикации авторами было рассмотрено, как физическая культура и спорт способствуют преодолению стрессовых факторов в студенческой жизни, а также основные психологические механизмы, стоящие за этими процессами. Нами был проведен анализ отечественной и зарубежной методической литературы, в ходе которого были определены практические примеры внедрения спортивных мероприятий в образовательный процесс и их положительное воздействие на здоровье учащихся.

Психология спорта – это область психологии, которая изучает психические процессы и поведение спортсменов, а также психологические факторы, влияющие на спортивные результаты и физическую активность [3]. Она охватывает такие темы, как мотивация, эмоции, самооценка, командная работа, стресс и восстановление.

Стресс в процессе обучения - это распространённое явление среди студенческой молодежи, которое может негативно сказываться на их психическом и физическом здоровье [5]. Согласно статистическим данным приведенным ниже:

- около 30-40% студентов испытывают высокий уровень стресса;
- 20% студентов сообщают о том, что стресс в учебе приводит к ухудшению академических результатов;
- примерно 50% учащихся ощущают значительный уровень тревожности перед экзаменами и зачетами [7].

Причинами стресса в процессе обучения могут послужить:

1. Высокая академическая нагрузка, обилие домашних заданий, контрольных, экзаменов и проектных работ, которые создают давление на студентов;
2. Конкуренция. Стремление к высоким оценкам и хорошему академическому успеху;
3. Недостаток времени. Учащиеся часто сталкиваются с нехваткой времени, что приводит к чувству беспомощности;
4. Социальные факторы. Влияние сверстников, межличностные отношения и несоответствие ожиданиям семьи [7];
5. Отсутствие навыков управления временем. Неправильное планирование и недостаток сна и отдыха, несамостоятельность могут привести к перегрузке и стрессу.

Материалы и методы исследований

Занятия спортом, положительно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. Различные виды физической нагрузки, оказывают разностороннее воздействие на психику обучающихся. Командные виды спорта такие, как футбол, баскетбол и т.д., способствуют формированию со-

циальных связей и дружеских отношений, что способствует улучшению общего настроения [6]. Так же физическая активность во время спортивных и подвижных игр снижает уровень кортизола (гормона стресса) [2].

Не менее эффективны в борьбе со стрессом индивидуальные занятия спортом, например, бег, плавание, гимнастика. Индивидуальные тренировки создают возможность сосредоточения на себе, что способствует самопознанию и уменьшению тревоги. Физическая активность способствует выделению эндорфинов и серотонина, что улучшает настроение. Более 80% специалистов рекомендуют регулярные занятия йогой или фитнесом. Йога фокусируется на дыхательных техниках и медитации, что способствует снижению уровня стресса и тревожности, и учит справляться с трудными эмоциями и стрессовыми ситуациями. Почти любая физическая активность, как правило, помогает улучшить качество сна и снизить уровень стрессовых гормонов.

Результаты и обсуждения

Спорт помогает справиться со стрессом и тревогой, вызванными не только бытовыми проблемами, но и учебным процессом. Специалисты рекомендуют регулярно посещать занятие спортом и активно внедрять физическую культуру в образовательный процесс, это должно помочь урегулировать развивающуюся проблему с повышенным уровнем стресса у молодёжи [1].

Систематические занятия физической культурой и спортом в повседневной жизни студентов и выбор вида активности – важные аспекты поддержания здорового образа жизни.

Одной из сложнейших задач – является выбор индивидуально подходящего вида спорта. Для того, чтобы определить для себя оптимальную физическую нагрузку необходимо следовать нескольким этапам:

Во-первых, оценить свои предпочтения, какие виды физической активности нравятся. Если нравится работать в команде, выберите командные виды спорта (футбол, волейбол). Если предпочтения в пользу индивидуальных тренировок, стоит рассмотреть бег, плавание или йогу.

Во-вторых, необходимо учитывать уровень физической подготовки. Наиболее оптимально, начинать с легких тренировок и постепенно увеличивая нагрузку.

В-третьих, оценить свои физические ограничения, если таковые имеются. Если есть медицинские противопоказания или травмы, стоит обсудить возможность занятий со спортивным врачом или тренером, чтобы выбрать наиболее подходящие виды активности [1].

Следуя вышеупомянутым рекомендациям, студенты высших учебных заведений смогут не только интегрировать физическую активность в свою жизнь, но и найти именно ту физическую активность, которая будет приносить радость и пользу.

Так как обозначенная нами проблема является предметом многочисленных самостоятельных исследований, мы ограничимся рассмотрением результатов мониторинга студенческой молодежи, проведенного на базе Санкт-Петербургского университета ветеринарной медицины.

По результатам анкетирования нами было выявлено следующее:

- 80% случаев опрошенных респондентов указывали на то, что регулярная и умеренная физическая нагрузка, предлагаемая в рамках освоения учебной программы университета, снизила уровень стресса почти на 40%. Так же, студенты отмечали, что стали более спокойными, после занятий ощущали приливы энергии и положительных эмоций.

- 15% опрошенных были менее удовлетворены своим психоэмоциональным состоянием, это может быть связано с более глубокими моральными факторами, возможными психологическими проблемами, данной категории опрошенных было рекомендовано обратиться к специалисту.

- 5% студентов были полностью недовольны результатом, скорее всего это связано с переизбытком физической нагрузки, чего нельзя допускать, в таких случаях организм испытывает сильное психологическое и физическое истощение. А так же возможно занятия были подобраны неверно. И не подходят респондентам.

Выводы

Таким образом, можно констатировать единство ранее проведенных исследований на том, что физическая культура способствует не только развитию физических навыков, но и формированию устойчивости к стрессовым ситуациям. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень тревожности, улучшают качество сна и способствуют выработке эндорфинов, что в свою очередь позитивно влияет на общее самочувствие. Систематические занятия физической культурой и спортом в образовательном процессе не только повышает академическую успеваемость студентов, но и способствует формированию здорового образа жизни. Важно продолжать модернизировать учебные программы, которые будут способствовать к мотивированию студентов к занятиям, ведь это не

только помогает справляться со стрессом, но и закладывает фундамент для будущего физического и психологического благополучия нации.

Список источников

1. Ашкинази С.М., Соколова И.В. Физической культуре студентов вузов – научный базис // Теория и практика физической культуры. 2009. № 4. С. 32.

2. Гаврилова Е.А., Жаринова Е.Н. Оценка психофизических и функциональных особенностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту с помощью теппинг-теста // Акмеология развития 2021. Методологические и методические проблемы: материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 01-31 мая 2021 года. Том Вып. 38. Санкт-Петербург: Научное учреждение "Центр стратегических исследований", 2021. С. 57 – 59.

3. Ключевская О.А., Рагозина Н.А., Сытник Г.В. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта: в 3 ч. Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. Том Часть 1. Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. С. 185 – 190.

4. Мануйло И.В., Сергеев Г.А., Сытник Г.В. Регуляция неблагоприятных состояний высококвалифицированных биатлонистов с помощью инновационных психотехнологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 427 – 431

5. Обвинцев А.А., Ашкинази С.М., Курьянович Е.Н. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни в физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 4. С. 25 – 28.

6. Бакулев С.Е., Таймазов В.А., Ашкинази С.М. и др. О приоритетных направлениях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в контексте разработки документов стратегического планирования // Человек в мире физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; Петровская академия наук и искусств. Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2019. С. 53 – 69.

7. Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Андреев В.В., Воронов И.А. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций. Москва: Издательский центр АГСПА, 2022. 216 с.

8. Андреев В.В., Андреев В.В., Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Психология преодоления в спорте. Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2022. 304 с.

9. Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Рагозина Н.А., Кузьмин В.В. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2022. № 2 (62). С. 42 – 48.

10. Сорокин В.П., Федюк Н.С., Сытник Г.В. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания // Физическая культура студентов. 2021. № 70. С. 96 – 100.

11. Таймазов В.А., Ашкинази С.М., Незвецкий Р.Ф. и др. "Спорт для всех": инновационные проекты и передовые практики в национальных системах физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 102.

12. Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Интеграция вузов в формировании личности и гармоничном развитии личности // Архитектура университетского образования: новые возможности образования для суверенитета России: Сборник материалов VI Национальной научно-методической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 01-02 июня 2023 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023. С. 244 – 249.

References

1. Ashkinazi S.M., Sokolova I.V. Physical education of university students – a scientific basis. Theory and practice of physical education. 2009. No. 4. P. 32.

2. Gavrilova E.A., Zharinova E.N. Evaluation of psychophysical and functional characteristics of students in physical education and sports classes using a tapping test. Acmeology of Development 2021. Methodological and methodological problems: materials of the international scientific and practical conference, St. Petersburg, May 01-31, 2021. Vol. Iss. 38. St. Petersburg: Scientific Institution "Center for Strategic Studies", 2021. P. 57 – 59.

3. Klyuchevskaya O.A., Ragozina N.A., Sytnik G.V. Social design as an administrative method of involvement in physical education and sports. A person in the world of sports: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft: at 3 o'clock. St. Petersburg, September 27 – 08 2021. Volume Part 1. St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. P. 185 – 190.

4. Manuilo I.V., Sergeev G.A., Sytnik G.V. Regulation of unfavorable conditions of highly qualified biathletes with the help of innovative psychotechnologies. Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2023. No. 7 (221). P. 427 – 431

5. Obvintsev A.A., Ashkinazi S.M., Kuryanovich E.N. Maintaining health and a healthy lifestyle in physical education and sports activities. Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. 2016. No. 4. P. 25 – 28.

6. Bakulev S.E., Taymazov V.A., Ashkinazi S.M. et al. On the priority areas of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 in the context of the development of strategic planning documents. A person in the world of physical culture and sports: problems and prospects for the development of university education in the field of physical culture and sports. Ministry of Sports of the Russian Federation, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft; Petrovskaya Academy of Sciences and Arts. St. Petersburg: Polytech-Press, 2019. P. 53 – 69.

7. Sytnik G.V., Ashkinazi S.M., Andreev V.V., Voronov I.A. Features of psychological crises and ways to overcome them by athletes of various specializations. Moscow: AGSPA Publishing Center, 2022. 216 p.

8. Andreev V.V., Andreev V.V., Sytnik G.V., Ashkinazi S.M. Psychology of overcoming in sports. Moscow: Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2022. 304 p.

9. Sytnik G.V., Ashkinazi S.M., Ragozina N.A., Kuzmin V.V. Development of mass sports activities and promotion of healthy lifestyle among employees of commercial organizations. Psychology and pedagogy of sports activities. 2022. No. 2 (62). P. 42 – 48.

10. Sorokin V.P., Fedyuk N.S., Sytnik G.V. Breathing exercises as a means of rehabilitation of students after acute inflammatory diseases of the respiratory system. Physical education of students. 2021. No. 70. P. 96 – 100.

11. Taymazov V.A., Ashkinazi S.M., Nezvetsky R.F. et al. "Sports for all": innovative projects and best practices in national systems of physical education. Theory and practice of physical education. 2016. No. 1. P. 102.

12. Sytnik G.V., Ashkenazi S.M. Integration of universities in the formation of personality and harmonious development of personality. Architecture of university education: new educational opportunities for the sovereignty of Russia: Collection of materials of the VI National scientific and methodological conference with international participation, St. Petersburg, June 01-02, 2023. St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2023. P. 244 – 249.

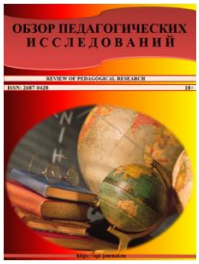
Информация об авторах

Живодёров А.В., кандидат педагогических наук, доцент, SPIN-код1648-729, Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины; Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, zhivoderov74@mail.ru

Гаврилова Е.А., Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, SPIN-код 6230-7612, gavruxa07@mail.ru

© Живодёров А.В., Гаврилова Е.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 316.74



Процессы цифровизации: конструктивное и деструктивное влияние на физическую культуру

[1] Бартош О.В., [2] Бартош А.А., [1] Дубинская М., [1] Табаева А.С., [1] Фалеева Н.А.,
[1] Дальневосточный федеральный университет,
[2] Тихоокеанский государственный медицинский университет,
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Аннотация: актуальность темы исследования обусловлена всепроникающим характером процессов цифровизации, оказывающих комплексное и неоднозначное воздействие на все сферы общественной жизни, включая физическую культуру. Цель исследования заключается в систематизации конструктивных и деструктивных факторов влияния цифровых технологий на физическую культуру.

Задачи исследования включают: анализ теоретических подходов к изучению влияния цифровизации в области физической культуры; выявление основных направлений цифровизации в сфере физической культуры; определение конструктивных и негативных аспектов применения цифровых технологий современным человеком с позиций здоровой физической активности.

Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя методы общенаучной группы (анализ, синтез, обобщение, систематизация), а также ряд специальных методов: историографический анализ научного дискурса изучаемой темы; метод экспертных оценок, а также метод статистического анализа.

По итогу проведенного исследования были сформулированы следующие выводы: конструктивное влияние цифровых технологий на физическую культуру выражается в расширении возможностей проведения дистанционного обучения, применения иммерсивных тренажеров в домашних условиях в рамках онлайн-занятий физической культурой. Цифровые технологии также позволяют существенно расширить самостоятельный поиск упражнений на все виды нагрузок (скорость, сила и выносливость). Цифровые технологии также полезны в качестве фитнес-контроля за физической нагрузкой человека.

Среди негативных последствий цифровизации в области физической культуры были выделены такие риски, как малоподвижный образ жизни и чрезмерное увлечение геймификацией, что негативно сказывается на физическом состоянии организма. Большинство современных хронических заболеваний связано с малоподвижным образом жизни, когда люди все больше времени проводят за мониторами цифровых устройств вместо здоровой физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, цифровизация, иммерсивные технологии, здоровый образ жизни

***Для цитирования**: Бартош О.В., Бартош А.А., Дубинская М., Табаева А.С., Фалеева Н.А. Процессы цифровизации: конструктивное и деструктивное влияние на физическую культуру // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 166 – 171.*

Поступила в редакцию: 6 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 8 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Digitalization processes: constructive and destructive impact on physical education

[1] Bartosh O.V, [2] Bartosh A.A., [1] Dubinskaya M., [1] Tabaeva A.S., [1] Faleeva N.A.,
[1] Far Eastern Federal University,
[2] Pacific State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation

Abstract: the topic relevance is due to the pervasive nature of digitalization processes that have a complex and ambiguous impact on all spheres of public life, including physical education. The purpose of the study is to systematize the constructive and destructive factors of the impact of digital technologies on physical education.

The study objectives include: analysis of theoretical approaches to studying the impact of digitalization in the field of physical education; identification of the main areas of digitalization in the field of physical education; determination of constructive and negative aspects of the use of digital technologies by a modern person from the standpoint of healthy physical activity.

The research methodology is based on a systematic approach and includes the methods of the general scientific group (analysis, synthesis, generalization, systematization), as well as a number of special methods: historiographical analysis of the scientific discourse of the topic under study; the method of expert assessments, as well as the method of statistical analysis.

Based on the results, the following conclusions were formulated: the constructive impact of digital technologies on physical education is expressed in the expansion of opportunities for distance learning, the use of immersive simulators at home as part of online physical education classes. Digital technologies also make it possible to significantly expand the independent search for exercises for all types of loads (speed, strength and endurance). Digital technology is also useful as a fitness control of a person's physical activity.

At the same time, among the negative consequences of digitalization in the field of physical education, such risks as a sedentary lifestyle and excessive enthusiasm for gamification, which negatively affects the physical condition of the body, were highlighted. Most of today's chronic diseases are associated with a sedentary lifestyle, when people spend more and more time in front of digital device monitors instead of healthy physical activity.

Keywords: physical education, physical training, digitalization, immersive technologies, healthy lifestyle

***For citation**: Bartosh O.V., Bartosh A.A, Dubinskaya M., Tabaeva A.S., Faleeva N.A. Digitalization processes: constructive and destructive impact on physical education. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 166 – 171.*

The article was submitted: December 6, 2024; Approved after reviewing: February 8, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Актуальность темы исследования состоит в том, что современные процессы трансформации под влиянием цифровых технологий затрагивают как методы тренировок и подготовки профессиональных спортсменов, так и способы популяризации физической активности и вовлечения населения в занятия спортом. Анализ конструктивных и деструктивных аспектов цифровизации в данной области необходим для выработки оптимальных стратегий, направленных на максимизацию положительных эффектов и минимизацию потенциальных рисков использования цифровых технологий [1, с. 53].

На современном этапе развития цифровые технологии имеют двоякое воздействие на образ жизни современного человека. С одной стороны, наличие цифровых образовательных платформ и иммерсивных тренажеров позволяет заниматься физической культурой современному человеку, не выходя из дома и по индивидуальным программам. С другой – привязанность к гаджетам и цифровым устройствам, как правило, приводит к формированию устойчивой привычки к малоподвижному образу жизни, который, в свою очередь, имеет крайне негативные и долгосрочные последствия (лишний вес, ожирение, утрата подвижности суставов и т.п.). Как биологический вид, человек создан для постоянного движения, весь организм требует постоянных физических нагрузок [2, с. 102].

Однако, современные условия малоподвижного образа жизни приводят к ранней смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, к хроническим проблемам с опорно-двигательным аппаратом и т.п. Задача современных учебных заведений, а также организаций по работе с населением состоит в том, чтобы достичь максимизации положительных эффектов от цифровизации и минимизировать ее риски в области физической культуры.

От успешного решения данной задачи зависит, в конечном счете, качество жизни человека в условиях цифровой эры. Для более полного понимания проблемы нами было проведено исследование по систематизации преимуществ и недостатков цифровизации в области физической культуры.

Материалы и методы исследований

Материалами исследования послужили теоретические подходы отечественных и зарубежных авторов к применению цифровых устройств в области физической культуры. В частности, методические аспекты исследования были сформулированы благодаря работам таких авторов, как М.А. Литвинова, Д.В. Зубцова, А.А. Желтов [1], Н.Г. Михайлов, Д.М. Смолева [2], Л.А. Рапопорт, С.В. Томилова, Ю.В. Энгин [3], С.И. Рахманина [4], И.В. Серебрякова [5], Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрющенко [6] и др.

В ходе проведенного исследования были также учтены теоретические постулаты таких зарубежных исследователей, как Г. Феррер [7], Т.В. Джонс [8], Ли Н, Сюэ Ю [9], И. Рохас [10], Дж. Смит [11] и др.

В эмпирическом исследовании были задействованы 75 экспертов – преподавателей ведущих российских университетов, специализирующихся на физическом воспитании: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма; Московская Государственная академии спорта и физической культуры; Национальный Государственный университету спорта, физической культуры и здоровья имени Лесгафта. Три группы экспертов (по 25 человек от каждого вуза) оценивали современные цифровые технологии с позиций их влияния на физическую культуру. Все полученные результаты были обработаны в специальной программе статистического анализа Neural Designer по 10-ти балльной шкале: 1-3 балла – низкий уровень влияния, 4-6 баллов – высокий уровень влияния, 7-10 баллов – высокий уровень влияния. Методика проведенного исследования представлена в табл. 1.

Таблица 1

Критерии, методы и шкала оценки, примененные в эмпирическом исследовании.

Table 1

Criteria, methods and assessment scale used in the empirical study.

Критерии	Методы	Шкала оценки
Применение цифровых устройств для индивидуальных тренировок	1) Экспертная оценка (глубинное интервью) 2) Статистический анализ 3) Графический метод представления результатов	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень
Применение цифровых устройств для дистанционного формата обучения		
Применение цифровых устройств для развития здорового образа жизни		
Цифровизация как фактор малоподвижного образа жизни		
Цифровизация как фактор хронических заболеваний		
Цифровизация как фактор риска сокращения продолжительности жизни		

Результаты и обсуждения

По итогу проведенного исследования можно констатировать, что перспективным направлением является разработка и внедрение персонализированных программ физической подготовки на основе данных, получаемых с носимых устройств и сенсоров.

Как отметили опрошенные нами эксперты, системы искусственного интеллекта способны анализировать биометрические показатели, уровень физической активности и индивидуальные особенности для создания оптимальных программ тренировок и физической активности.

Такой подход позволяет максимизировать эффективность занятий и минимизировать риск травм, учитывая индивидуальные потребности и возможности каждого занимающегося.

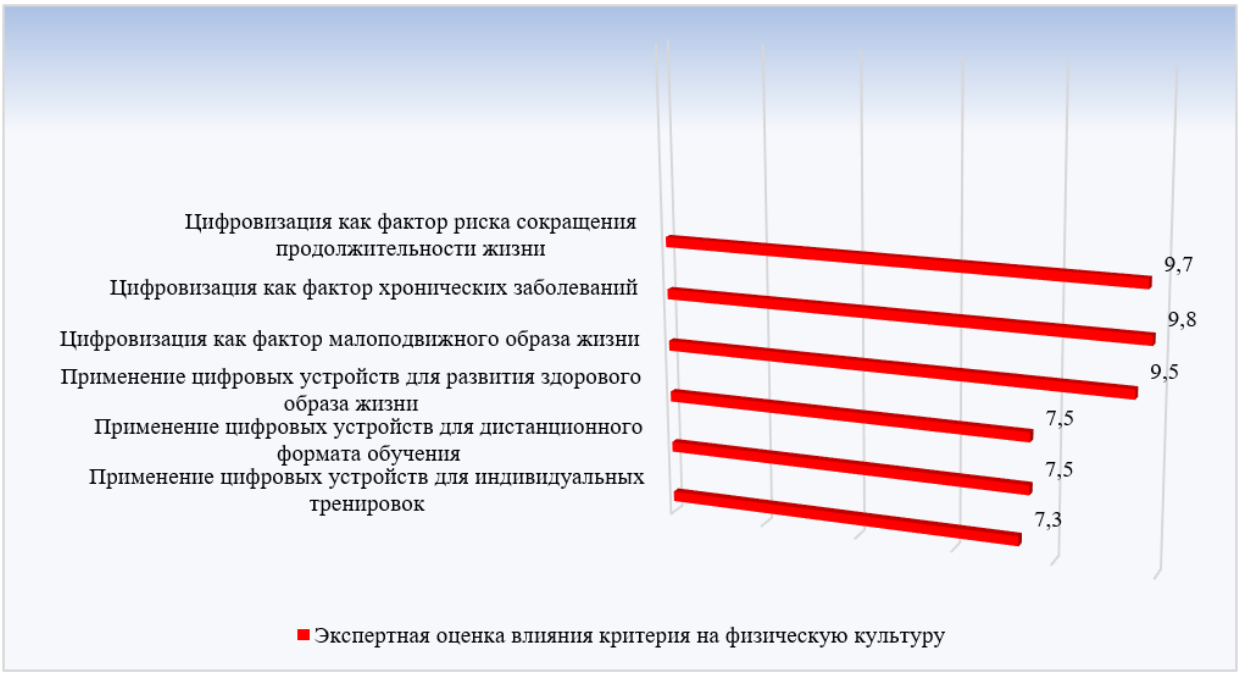


Рис. 1. Оценка экспертами позитивных и негативных сторон цифровизации в области физической культуры (составлено автором на основе программы Neural Designer).
Fig. 1. Experts' assessment of the positive and negative aspects of digitalization in the field of physical education (compiled by the author based on the Neural Designer program).

Как показало проведенное исследование, внедрение цифровых технологий также способствует повышению мотивации населения и роста вовлеченности в занятия физической культурой. Как отметили исследователи, геймификация тренировочного процесса, использование интерактивных платформ и соревновательных элементов позволяют сделать занятия физической культурой более интересными и стимулируют пользователей к достижению поставленных целей. Виртуальные тренажеры, боты-консультанты, цифровые обучающие платформы и онлайн-сообщества создают поддерживающую среду, способствующую формированию устойчивого интереса к регулярным занятиям физической активностью.

Кроме того, как показало проведенное нами исследование, цифровые технологии предоставляют новые возможности для мониторинга и анализа физического состояния пользователей, занимающихся физической культурой. Например, использование датчиков движения, систем видеоанализа и других инновационных инструментов позволяет получать объективные данные о технике выполнения упражнений, уровне физической подготовленности и динамике прогресса. Цифровые средства обучения, в частности, позволяют тренерам и специалистам разрабатывать более эффективные стратегии тренировок и своевременно корректировать индивидуальные нагрузки.

Однако, в ходе проведенного нами исследования эксперты оценили и потенциальные риски, связанные с чрезмерным увлечением цифровыми технологиями. Важно соблюдать баланс между использованием цифровых инструментов и традиционными методами тренировок, а также обеспечивать адекватную физическую активность вне цифровой среды. Кроме того, необходимо уделять внимание вопросам конфиденциальности и защиты персональных данных, собираемых с помощью цифровых устройств и платформ.

Эксперты отметили также негативное влияние цифровизации на физическую активность современного человека, которое подтверждается многочисленными исследованиями медицинской направленности. Так, согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов риска смертности во всем мире и способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа, некоторых видов рака и ожирения. Внедрение цифровых технологий, таких как смартфоны, планшеты и компьютеры, увеличивает время, проводимое в сидячем положении, что напрямую коррелирует с повышен-

ным риском развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Как отметили эксперты, геймификация, хотя и может стимулировать интерес к физической активности на начальном этапе, не всегда приводит к долгосрочным изменениям в поведении человека. Чрезмерное увлечение виртуальными спортивными играми и фитнес-приложениями может отвлекать от реальных физических упражнений на открытом воздухе. Исследования показывают, что мотивация, основанная на внешнем поощрении и достижениях в виртуальной среде, может снижаться со временем, если не подкрепляется внутренним удовлетворением от физической активности [9, с. 76].

Кроме того, по мнению опрошенных нами экспертов, цифровизация создает новые формы зависимости, связанные с использованием гаджетов и социальных сетей. Постоянная потребность в проверке уведомлений и участие в онлайн-взаимодействиях приводит к сокращению времени, которое можно было бы потратить на физическую активность и здоровый образ жизни. Данный феномен, к сожалению, особенно актуален для молодого поколения, которое с раннего возраста подвержено воздействию цифровых технологий и социальных сетей.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1) Позитивное воздействие цифровых инструментов на сферу физической культуры проявляется в увеличении потенциала для организации процесса дистанционного обучения, внедрения иммерсивных тренировочных систем в домашних условиях в контексте онлайн-занятий физической культурой и т.п. Информационные технологии также значительно упрощают самостоятельный подбор форм физической нагрузки на основе биометрических тестов.

2) Вместе с тем, среди отрицательных сторон цифровизации в области физической культуры определены такие риски, как гиподинамия и чрезмерное увлечение игровыми технологиями, что отрицательно влияет на физическое здоровье. Превалирующее количество современных хронических патологий ассоциировано с недостаточной физической активностью, поскольку люди все больше времени уделяют использованию цифровых устройств, пренебрегая здоровыми физическими упражнениями.

3) Для адекватного применения цифровых технологий в сфере физической культуры необходимо разрабатывать стратегии, направленные на снижение негативных последствий цифровизации, причем такого рода стратегии должны включать в себя повышение осведомленности о рисках, связанных с малоподвижным образом жизни, пропаганду здорового образа жизни и физических упражнений.

Список источников

1. Литвинова М.А., Зубцова Д.В., Желтов А.А. Развитие физической культуры в условиях цифровизации образования // Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск, 2024. С. 52 – 56.

2. Михайлов Н.Г., Смолева Д.М. Гаджеты как средство цифровизации занятий инновационной физической культурой // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 100 – 105.

3. Рапопорт Л.А., Томилова С.В., Энгин Ю.В. Цифровизация отрасли физической культуры и спорта на региональном уровне // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 9 – 11.

4. Рахманина, С.И. Спорт и физическая культура в эпоху цифровизации и киберспорта // Физическая культура и спорт: научный взгляд студенческой молодежи: Материалы межрегиональной студенческой научно-практической конференции. Ставрополь, 2024. С. 356 – 363.

5. Серебрякова И.В. Проблемы цифровизации сферы физической культуры и спорта // Педагогический менеджмент в здоровьесберегающем образовании. Тематический сборник научных трудов. Челябинск, 2024. С. 127 – 137.

6. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 102 – 104.

7. Ferrer G. The use of gamification to promote physical activity: A systematic review // Journal of Sport and Health Science. 2020. № 9 (2). P. 101 – 112.

8. Jones T.W. The use of wearable sensors for monitoring and analysis of movement patterns in sport. Sports Medicine. 2016. № 46 (8). P. 1101 – 1113.

9. Li N., Xue Yu. Artificial intelligence-based assessment of physical education and training effectiveness // Computer-Aided Design and Applications. 2022. P. 75 – 84.

10. Rojas I. Personalized exercise prescription using wearable sensors and machine learning // IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics. 2018. № 22 (5). P. 1559 – 1568.

11. Smith J. The ethical implications of using wearable technology in sport and exercise // Journal of the Philosophy of Sport. 2019. № 46 (1). P. 1 – 16.

References

1. Litvinova M.A., Zubtsova D.V., Zheltov A.A. Development of physical education in the context of digitalization of education. Actual problems of the theory of development of physical education and sports in the university: Proceedings of the All-Russian scientific and methodological conference. Irkutsk, 2024. P. 52 – 56.

2. Mikhailov N.G., Smoleva D.M. Gadgets as a means of digitalization of innovative physical education classes. Physical Culture and Health. 2023. No. 1 (85). P. 100 – 105.

3. Rapoport L.A., Tomilova S.V., Engin Yu.V. Digitalization of the physical education and sports industry at the regional level. Theory and practice of physical education. 2020. No. 5. P. 9 – 11.

4. Rakhmanina, S.I. Sport and physical education in the era of digitalization and eSports. Physical education and sport: a scientific view of student youth: Proceedings of the interregional student scientific and practical conference. Stavropol, 2024. P. 356 – 363.

5. Serebryakova I.V. Problems of digitalization of physical education and sports. Pedagogical management in health-saving education. Thematic collection of scientific papers. Chelyabinsk, 2024. P. 127 – 137.

6. Shutova T.N., Andryushchenko L.B. Digitalization of the educational space of the university in the field of physical education and sports. Theory and practice of physical education. 2020. No. 9. P. 102 – 104.

7. Ferrer G. The use of gamification to promote physical activity: A systematic review. Journal of Sport and Health Science. 2020. No. 9 (2). P. 101 – 112.

8. Jones T.W. The use of wearable sensors for monitoring and analysis of movement patterns in sport. Sports Medicine. 2016. No. 46 (8). P. 1101 – 1113.

9. Li N., Xue Yu. Artificial intelligence-based assessment of physical education and training effectiveness. Computer-Aided Design and Applications. 2022. P. 75 – 84.

10. Rojas I. Personalized exercise prescription using wearable sensors and machine learning. IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics. 2018. No. 22 (5). P. 1559 – 1568.

11. Smith J. The ethical implications of using wearable technology in sport and exercise. Journal of the Philosophy of Sport. 2019. No. 46 (1). P. 1 – 16.

Информация об авторах

Бартош О.В., доцент, Институт физической культуры и спорта, Дальневосточный федеральный университет, oksana1973456@mail.ru

Бартош А.А., старший преподаватель, Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, bartosh_aa@mail.ru

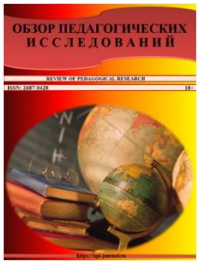
Дубинская М., ассистент, Институт физической культуры и спорта, Дальневосточный федеральный университет, dubinskamariia@gmail.com

Табаева А.С., старший преподаватель, Институт физической культуры и спорта, Дальневосточный федеральный университет, antabaeva@mail.ru

Фалеева Н.А., доцент, Институт физической культуры и спорта, Дальневосточный федеральный университет, sambonata1970@yandex.ru

© Бартош О.В., Бартош А.А., Дубинская М., Табаева А.С., Фалеева Н.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.92.093.642



Особенности построения учебно-тренировочного процесса биатлонистов в технических вузах

[1] Бидординова К.А., [2] Щукина Г.Х., [1] Солдатенкова О.А., [1] Ширков Ю.А.,
[1] Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана,
[2] Мытищинский филиал Московского государственного технического университета

Аннотация: юные спортсмены, поступая в различные ВУЗы, в том числе и технические, сталкиваются с новыми условиями обучения и построения учебно-тренировочного процесса. Для продолжения совершенствования в избранном виде спорта им необходимо подстроится под новый формат построения годичного цикла подготовки и при этом не должно быть отрицательного влияния на успеваемость по остальным предметам.

В данном формате построения годичного цикла подготовки задача тренера сделать перехода в новые условия более плавным и безболезненным для студентов. Тренер должен как физически, так и психологически настроить спортсмена и сломать шаблон годичного цикла построения учебно-тренировочного процесса актуального для спортивных школ.

Ключевые слова: спорт, биатлон, студенты, периодизация, тренировочный процесс

***Для цитирования**: Бидординова К.А., Щукина Г.Х., Солдатенкова О.А., Ширков Ю.А. Особенности построения учебно-тренировочного процесса биатлонистов в технических вузах // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 172 – 177.*

Поступила в редакцию: 8 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 9 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Features of the biathlete's educational and training process in technical universities

[1] Bidordinova K.A., [2] Shchukina G.Kh., [1] Soldatenkova O.A., [1] Shirkov Yu.A.,
[1] Bauman Moscow State Technical University,
[2] Mytishchi Branch of Moscow State Technical University

Abstract: when young athletes enter various universities, including technical ones, they face new learning conditions and the construction of the educational and training process. In order to continue improving in their chosen sport, they need to adjust to the new format of building a one-year training cycle and at the same time there should be no negative impact on academic performance in other subjects.

In this format of building a one-year training cycle, the coach's task is to make the transition to new conditions smoother and more painless for students. A coach must set up an athlete both physically and psychologically and break the pattern of a one-year cycle of building an educational and training process relevant to sports schools.

Keywords: sports, biathlon, students, periodization, training process

***For citation**: Bidordinova K.A., Shchukina G.Kh., Soldatenkova O.A., Shirkov Yu.A. Features of the biathlete's educational and training process in technical universities. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 172 – 177.*

The article was submitted: December 8, 2024; Approved after reviewing: February 9, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В контексте изучаемой проблемы структура построения годичного цикла подготовки тождественна понятию развития физических способностей спортсмена, взаимодействии с тренировочными нагрузками.

В технических ВУЗах это играет особенную роль в связи с условиями, предлагаемыми в образовательных учереждениях. Нормирование цели построения учебно-тренировочного процесса подготовки обусловливается рядом причин:

- многообразием средств и методов, направленных на достижение наивысшего спортивного результата
- сложностью причинно-следственных отношений всего многообразия зависимых и независимых переменных или элементов объекта и системы в целом
- отсутствием унифицированной системы контроля и оценки структуры и функций системы.

Как известно, основной целью всего учебно-тренировочного процесса, у спортсменов, является соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность биатлонистов – это многоструктурный процесс, включающий в себя развитие, по средствам тренировок, физических, технико-тактических, психологических и умственных способностей. Соответственно и подготовка к соревнованиям должна быть интегральной и включать в себя в вышеперечисленные способности спортсменов. Если исключить какой-либо компонент из комплексной подготовки биатлонистов, то результат в соревновательной деятельности заметно ухудшится. Так, например, спортсмен очень хорошо физически развитый не достигнет высоких результатов в биатлоне, если он недостаточно развивал технико-тактический компонент интегральной подготовки, он не сможет конкурировать со спортсменами, которые более технично проходят дистанцию на лыжах и более качественно выполняют стрельбу на огневых рубежах. И наоборот биатлонист, достаточно владеющий техническим аспектом данного вида спорта, но уступающий в физическом и психологическом компонентах не добьется ожидаемого результата в соревновательной деятельности. Как известно успех в соревновательной деятельности зависит, во многом, от правильного построения учебно-тренировочного процесса и адекватно поставленных перед биатлонистом задач. Основой построения учебно-тренировочного процесса является его периодизация, построение годичного плана подготовки к соревнованиям и непосредственного участия в них. Правильно выстроенный годичный план позволит в наибольшей степени раскрыть потенциал спортсменов, в том числе и биатлонистов, а также позволит тренеру анализировать успешность освоения предложенного материала и уровень развития физических способностей и успешности соревновательной деятельности относительно предыдущих сезонов [1].

Для студентов, обучающихся в технических ВУЗах, дополнительной сложностью в тренировочном процессе является то, что учебная программа ВУЗов достаточно сложная и объемная и студентам необходимо прикладывать много усилий и учеба как правило на первом месте. Поэтому учебно-тренировочный процесс необходимо строить отталкиваясь от основного рода занятий студентов. Студенты желающие продолжать тренироваться и участвовать в соревнованиях имеют дополнительную мотивацию и к успешной учебе, и к совершенствованию в избранном виде спорта. В кратчайшие сроки они должны научиться соблюдать баланс в учебе по основным предметам и в тренировочном процессе при занятиях биатлоном [2, 3].

Материалы и методы исследований

Как было сказано выше, студенты очень загружены учебой и тренировки по биатлону занимают далеко не первое место в жизни студентов. Для тех студентов, которые хотят развиваться в биатлоне необходимо подбирать количество тренировок и тренировочную нагрузку, чтобы не было негативного влияния на учебу. Для этого тренерам преподавателям необходимо учитывать не только физические способности студентов, но и их загруженность и успеваемость по другим предметам и контролировать рейтинг по учебе [4, 5].

Исходя из этого вносятся значительные коррективы в построение годичного цикла тренировочного процесса. Основной особенностью является то, что у студентов в конце декабря и январе проходит сессия и у студентов-биатлонистов меньше

времени на тренировки. В связи с этим учебно-тренировочный процесс строится таким образом, что в летний период студенты набирают объем бегом, на лыжероллерах и т.д., так же значительно увеличивают объем силовой подготовки, начиная с сентября идет небольшой стад в объеме в связи с началом учебного года, это необходимо чтобы студенты влились в учебный процесс. Начиная со второй полвины сентября и до ноября опять увеличивается объем тренировочной нагрузки. С момента, когда выпадает снег, и до начала сессии, необходимо набрать объем и укрепить технический аспект, отточить все нюансы техники. С начала сессии количество тренировок и их объем резко уменьшается, тренировочный процесс строится на интервальных и скоростных тренировках, это необходимо для проработки тренировочных объемов и техники передвижения на лыжах с винтовкой в около соревновательном режиме. И начиная с февраля начинается соревновательный сезон, включающий участие в Московских спортивных студенческих играх и других соревнованиях [6, 7, 8].

Эффективность выбранного подхода отражается в соревновательной деятельности биатлонистов и контрольных тестирований, которые проводятся ежегодно. На основании данных, полученных в прошлые учебные года, ведется оптимизация и модернизация процесса подготовки биатлонистов. Полученные данные позволяю выявить слабые места и скорректировать нагрузку в тот или иной период годичного цикла. Это дает возможность минимизировать негативное влияние тренировочного процесса на учебу по основным предметам.

Тестирования включают: бег 100м, подтягивания, бег 3000м, бег с имитацией 5000м, лыжероллеры свободный стиль 10000м. контрольные тестирования проводились два раза в год, в весенний и осенний периоды, это апрель-май и октябрь-ноябрь соответственно.

На основании данных нормативов идет оценка динамики прироста результатов биатлонистов. В эксперименте участвовали студенты обучающиеся в МГТУ им. Н.Э. Баумана и занимающиеся биатлоном на уровне 1р-КМС. Все студенты-биатлонисты являются обучающимися на очной форме обучения, что также немаловажно для построения учебно-тренировочного процесса и данного исследования.

Результаты и обсуждения

Педагогический эксперимент проходил в период с сентября 2021 года по декабрь 2024 года на базе сборной команды по биатлону МГТУ им Н.Э. Баумана. В ходе эксперимента проводились контрольные тестирования, направленные на оценку динамики развития физических способностей и соревновательной деятельности студентов-биатлонистов. Данные тестирования являются стандартными для биатлонистов МГТУ и в большей степени оценивают уровень развития физических, технико-тактических и психологических способностей студентов биатлонистов.

В табл. 1 и 2 представлены средние результаты контрольных тестирований за 2021-2022, 2022-2023 и 2023-2024 учебные года. Периодизация по учебным годам, которые начинаются с сентября, позволяет строить учебно-тренировочный процесс учитывая особенности учебного процесса в техническом ВУЗе, а также корректировать нагрузку в период сессии [9, 10].

Таблица 1

Прирост результатов в контрольных тестирований в осенний период.

Table 1

Increase in results in control tests in the autumn period.

Контрольные тестирования	Учебные года			Прирост %
	21-22	22-23	23-24	
Бег 100м, сек	14.2	13.9	13.8	2,8%
Подтягивания, кол-во раз	15	14	17	13,4%
Бег 3000м, мин/сек	11.34	11.20	10.58	5,2%
Бег с имитацией 5000м, мин/сек	18.47	18.25	18.04	3,8%
Лыжероллеры 10000м, мин/сек	23.13	23.07	22.41	2,3%

Из табл. 1 можно увидеть, что во всех контрольных тестированиях наблюдается положительный прирост результатов. Наибольший прирост результата наблюдается в подтягиваниях (13,4%). Также значительный прирост виден в беге на 3000м (5,2%) и беге с имитацией (3,8%). Наименьший показатель в тестировании по лыжероллерам свободным стилем, где процент прироста результата составил всего 2,3.

Таблица 2

Прирост результатов в контрольных тестирований в весенний период.

Table 2

Increase in results in control tests in the spring period.

Контрольные тестирования	Учебные года			Прирост %
	21-22	22-23	23-24	
Бег 100м, сек	14.1	13.7	13.4	5%
Подтягивания, кол-во раз	15	15	16	6,7%
Бег 3000м, мин/сек	11.48	11.27	10.59	6,9%
Бег с имитацией 5000м, мин/сек	18.35	18.27	18.09	2,3%
Лыжероллеры 10000м, мин/сек	23.17	22.48	22.13	4,6%

В табл. 2 результаты контрольных тестирований несколько отличаются от результатов таблицы 1. Так, например наибольший показатель прироста результата, в весенний период, наблюдается в беге на 3000м и составляет 6,9%. В осенний период показатель прироста результата в аналогичном тестировании на 1,7% меньше и составляет 5,2%. По сравнению с первой таблицей в два раза ухудшился показатель в подтягиваниях на высокой перекладине. Однако в беге на 5000м, контрольной тренировки на лыжероллерах (10000м свободным стилем) и в беге на 100м прирост результата больше в среднем на 2%. Такие показатели связаны с особенностью подготовки и распределением объемов и интенсивности нагрузок.

Так же во время эксперимента проводился анализ соревновательной деятельности, в частности участие в Московских студенческих спортивных играх. В 2022 году на МССИ команда МГТУ им Н.Э. Баумана заняла 1е место, в 2023 – 2е место, а в 2024 – 6е место. На 2024 год выпало время смены поколений в команде, студенты, которые не один год занимались в режиме, представленном выше, выпустились, а вновь поступившие студенты еще не до конца перестроились под подготовку, предложенную в ВУЗе. В технические ВУЗы не так часто поступают спортсмены высокого уровня, которые показывают хороший результата на соревнованиях по биатлону. Когда такие спортсмены выпускаются не всегда поступает биатлонисты аналогичного уровня. Таким спортсменам необходимо больше времени для выхода на высокий соревновательный уровень в рамках студенческих соревнований.

Выводы

На основании результатов эксперимента можно сделать вывод, что изменение и корректировка периодизации в годичном цикле учебно-тренировочного процесса студентов, занимающихся биатлоном, оправдывается результатами контрольных тестирований. Подготовка проходит с положительной динамикой в развитии физических способностей несмотря на сдвиг подготовки в связи с особенностями учебного процесса в ВУЗах. Студенты, под руководством тренеров-преподавателей, в кратчайшие сроки адаптируются к новым условиям учебно-тренировочного процесса, что в дальнейшем помогает к адаптации и по другим учебным дисциплинам. Так же успешность использования сдвига в годичном цикле подготовки подтверждается соревновательной деятельностью. Команда МГТУ им. Н.Э. Баумана постоянно занимает призовые места и является самой титулованной командой по биатлону среди ВУЗов Москвы.

Список источников

1. Якушин С.А., Чибриков Э.А., Иванов В.А., Колдашов А.И. Различие уровня подготовки студентов мгопу при занятиях в зале и на открытых площадках // В сборнике: Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании: Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2023. С. 216 – 220.

2. Крякина Е.В., Разова Е.В. Педагогическая практика как интегрирующий фактор в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры // В сборнике: Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Москва, 2016. С. 142 – 145.

3. Крякина Е.В., Кулишенко И.В., Разова Е.В. Формирование профессиональной готовности студентов факультета физической культуры МГОУ (уровень бакалавриат) к реализации компетенции "физическая культура, спорт и фитнес" по стандартам Worldskills Russia // В сборнике: Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Москва, 2020. С. 120 – 125.

4. Якушин С.А., Чибриков Э.А., Колдашов А.И., Чибрикова М.Э., Бакланов В.Д. Подготовка студентов московского государственного областного университета с помощью игрового метода на занятиях физической культурой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 607 – 611.

5. Колдашов А.И., Чибриков Э.А., Якушин С.А., Лифанова Е.С., Никитинская В.Н., Иванов В.А. Анализ интегральной подготовки биатлонистов 16-20 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 204 – 207.

6. Чибриков Э.А., Якушин С.А., Колдашов А.И., Чибрикова М.Э. Кинематические показатели передвижения попеременным двухшажным классическим ходом у студентов МГОУ // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 1. С. 52 – 58.

7. Кривенцов А.Л., Колдашов А.И. Проектирование целевых программ мезоциклов в спортивной деятельности биатлонистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 221 – 225.

8. Колдашов А.И., О.А. Солдатенкова А.И. Колдашова Г.Х. Щукина С.В. Нагейкина Спортивные игры как средство развития физических способностей и адаптации к работе в коллективе в ВУЗе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 4 (230). С. 39 – 42.

9. Борисова О.А., Бойко А.И., Колдашов А.И., Стеценко М.В., Колдашова А.А. Использование проектной деятельности студентов как одно из условий повышения мотивации к занятиям физической культурой в ВУЗе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 34 – 36.

10. Колдашов А.И., Князева Ю.С., Горячкин Д.Б., Горячкина В.В., Симаков В.В., Симаков Д.В. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 187 – 190.

References

1. Yakushin S.A., Chibrikov E.A., Ivanov V.A., Koldashov A.I. Difference in the level of training of MGOPU students during classes in the hall and on open grounds. In the collection: Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education: Proceedings of the V National scientific and practical conference with international participation. Moscow, 2023. P. 216 – 220.

2. Kryakina E.V., Razova E.V. Pedagogical practice as an integrating factor in the professional training of students of the Faculty of Physical Education. In the collection: Actual issues of theory and practice of physical education and sports in general, additional and professional physical education. Moscow, 2016. P. 142 – 145.

3. Kryakina E.V., Kulishenko I.V., Razova E.V. Formation of professional readiness of students of the Faculty of Physical Education of Moscow State Regional University (bachelor's degree level) for the implementation of the competence "physical education, sports and fitness" according to the standards of Worldskills Russia. In the collection: Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education. Moscow, 2020. P. 120 – 125.

4. Yakushin S.A., Chibrikov E.A., Koldashov A.I., Chibrikova M.E., Baklanov V.D. Preparation of students of Moscow State Regional University using the game method in physical education classes. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 11 (189). P. 607 – 611.

5. Koldashov A.I., Chibrikov E.A., Yakushin S.A., Lifanova E.S., Nikitinskaya V.N., Ivanov V.A. Analysis of the integrated training of 16-20 year old biathletes. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 11 (225). P. 204 – 207.

6. Chibrikov E.A., Yakushin S.A., Koldashov A.I., Chibrikova M.E. Kinematic indicators of movement in alternating two-step classical walking among students of Moscow State University. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2020. No. 1. P. 52 – 58.

7. Kriventsov A.L., Koldashov A.I. Design of target programs of mesocycles in the sports activities of biathletes. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 5 (183). P. 221 – 225.

8. Koldashov A.I., O.A. Soldatenkova A.I. Koldashova G.Kh. Shchukina S.V. Nageykina Sports games as a means of developing physical abilities and adapting to teamwork at a university. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2024. No. 4 (230). P. 39 – 42.

9. Borisova O.A., Boyko A.I., Koldashov A.I., Stetsenko M.V., Koldashova A.A. The use of students' project activities as one of the conditions for increasing motivation for physical education at a university. Scientific notes of P.F. Lesgaft. 2021. No. 12 (202). P. 34 – 36.

10. Koldashov A.I., Knyazeva Yu.S., Goryachkin D.B., Goryachkina V.V., Simakov V.V., Simakov D.V. Studying the level of students' preparedness based on control standards. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2022. No. 10 (212). P. 187 – 190.

Информация об авторах

Бидординова К.А., старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

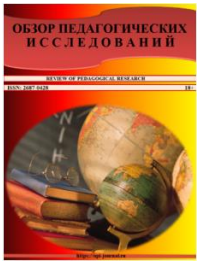
Щукина Г.Х., Мытищинский филиал Московского государственного технического университет

Солдатенкова О.А., Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Ширков Ю.А., преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

© Бидординова К.А., Щукина Г.Х., Солдатенкова О.А., Ширков Ю.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)
УДК 796.011.3



Направления использования баскетбола как средства подготовки специалиста технического профиля и развития внимания

[1, 2] Колотильщикова С.В., [3] Чернов Ю.И., [3] Белоглазов М.В., [3] Маликов А.Ю.,
[1] Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
[2] Московский государственный лингвистический университет,
[3] Московский политехнический университет

Аннотация: в представленном материале исследования рассматривается использование баскетбола в качестве инструмента для подготовки технических специалистов и развития навыков, связанных с функцией внимания. Объединяя физическую активность с когнитивными потребностями, баскетбол предлагает уникальную платформу для развития основных компетенций, необходимых в технических профессиях, таких как умение решать проблемы, быстро принимать решения и сохранять концентрацию.

Формируемые и развиваемые в процессе игры в баскетбол качества являются профессионально важными и влияют на качество подготовки специалиста, что подчеркивает актуальность исследования.

Кроме того, исследование раскрывает потенциал баскетбола как целостного метода подготовки к предстоящей трудовой деятельности, который не только способствует развитию физических качеств, но и развивает когнитивные и психологические качества, необходимые в профессиональной деятельности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что включение баскетбола в учебные программы элективных дисциплин по физической культуре в технических вузах будет способствовать повышению эффективности подготовки к профессиональной деятельности специалистов технического профиля.

Ключевые слова: устойчивость, распределение, концентрация, внимание, баскетбол, физическая подготовленность, специалистов технического профиля

***Для цитирования**: Колотильщикова С.В., Чернов Ю.И., Белоглазов М.В., Маликов А.Ю. Направления использования баскетбола как средства подготовки специалиста технического профиля и развития внимания // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 178 – 184.*

Поступила в редакцию: 8 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 9 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Directions of using basketball as a means of training a technical specialist and developing attention

[1, 2] Kolotilshchikova S.V., [3] Chernov Yu.I., [3] Beloglazov M.V., [3] Malikov A.Yu.,
[1] Plekhanov Russian University of Economics,
[2] Moscow State Linguistic University,
[3] Moscow Polytechnic University

Abstract: the presented research material examines the use of basketball as a tool for training technical specialists and developing skills related to the function of attention. By combining physical activity with cognitive needs, basketball offers a unique platform for developing the core competencies required in technical professions, such as problem solving, quick decision making, and concentration.

The qualities formed and developed in the process of playing basketball are professionally important and affect the quality of specialist training, which underlines the relevance of the study.

In addition, the study reveals the potential of basketball as a holistic method of preparing for future work, which not only promotes the development of physical qualities, but also develops cognitive and psychological qualities necessary in professional activities. The results obtained indicate that the inclusion of basketball in the training programs for technical specialists will contribute to improving the effectiveness of training for the professional activities of technical specialists.

Keywords: stability, distribution, concentration, attention, basketball, physical fitness, technical specialists

For citation: *Kolotilshchikova S.V., Chernov Yu.I., Beloglazov M.V., Malikov A.Yu. Directions of using basketball as a means of training a technical specialist and developing attention. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 178 – 184.*

The article was submitted: December 8, 2024; Approved after reviewing: February 9, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В современном быстро меняющемся мире, основанном на технологиях, спрос на высококвалифицированных технических специалистов продолжает расти.

В то время как традиционные методы обучения делают упор на технические знания и навыки решения проблем, все большее признание получает важность развития навыков и когнитивных функций, которые повышают общую производительность. Одним из эффективных подходов к достижению представленного баланса являются занятия баскетболом.

Баскетбол, динамичный и стремительный, командный вид спорта, являющийся эффективным средством для совершенствования показателей внимания и когнитивных функций. Игра требует, чтобы игроки быстро обрабатывали информацию, предугадывали тактику игры соперника и принимали решения за доли секунды, сохраняя при этом высокую концентрацию и эффективность игровой деятельности. Эти когнитивные требования отражают проблемы, с которыми сталкиваются технические специалисты в условиях высокой нагрузки, таких как разработка программного обеспечения, инжиниринг или анализ данных. Занимающиеся баскетболом, могут развивать и совершенствовать когнитивные навыки, необходимые для того, чтобы повысить эффективность подготовки специалистов технической сферы.

Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при организации профессионально-прикладной подготовки специалистов технического профиля в учебных заведениях различного профиля.

Материалы и методы исследований

Для решения задач исследования были использованы методы анализа и обобщения научной, учебно-методической литературы и передового опыта по направлению исследования позволившее выяснить современное состояние изучаемой проблемы, систематизировать и обобщить сведения об объекте и предмете исследования.

Так же использовались методы опроса и бесед со студентами и профессорско-преподавательским составом.

Результаты и обсуждения

Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта среди всех возрастов, которым занимаются в школе и продолжают на всем промежутке жизни. Занятия баскетболом положительно влияют на совершенствование физических и пси-

хических качеств, и других важных в профессиональной деятельности технических специалистов качеств, умений и навыков [1, 4].

В процессе занятий баскетболом совершенствуются такие качества, как ловкость, скоростно-силовые и координационные способности, выносливость и умение работать в команде и тактическое мышление. Баскетбол требует от игроков слаженной совместной работы для выработки тактики игры [6, 8].

В процессе занятий баскетболом формируется умение командной работы и коммуникации. Аналогичным образом, технические специалисты при реализации большого проекта часто сотрудничают, что способствует формированию эффективной коммуникации и координации. В процессе игровой деятельности совершенствуется способности решения проблем, так как в ходе игры происходит адаптация к меняющимся игровым ситуациям и быстрое принятие решений при сопротивлении соперников, что будет способствовать улучшению навыков решения проблем [1, 2].

В процессе опросов студентов, занимающихся баскетболом, выяснилось, что им в процессе игры не раз приходилось решать кому и как точнее отдать пасс, или как открыться для приема паса и как необходимо сыграть в сложившейся игровой ситуации. Со слов опрашиваемых они не всегда видят партнеров на площадке. Далее в процессе опроса профессорско-преподавательского состава выяснилось, что игра в баскетбол предъявляет требования к состоянию внимания, необходимости видеть игровую площадку и игроков своей команды и соперников.

Игра в баскетбол оказывает положительное влияние на подготовку технических специалистов, особенно в областях, требующих командной работы, стратегического мышления, решения проблем и адаптивности. В процессе игровой деятельности совершенствуются тактическое мышление. Разработка тактики игры в баскетбол предполагает анализ игровых ситуаций, прогнозирование ходов соперников и корректировку тактики и стратегии игры. Что способствует формированию умения решать проблемы и аналитическому мышлению, которые требуются в технических областях, таких как разработка программного обеспечения, инжиниринг или анализ данных.

В баскетболе ситуации быстро меняются, и игрокам приходится принимать решения в считанные секунды при противодействии защитникам в атаке или в обороне противодействуя нападающим. Это способствует адаптации - ключевой черте технических специалистов, которые часто сталкиваются с меняющимися задачами, такими как изменение требований к проекту или неожиданные системные сбои. Умение сохранять спокойствие и действовать решительно в напряженные моменты помогает справляться с проблемами или в сжатые сроки возникающих в процессе профессиональной деятельности [4, 6, 10].

Так же игра в баскетбол способствует формированию и развитию лидерских качеств. Игра будь то в качестве капитана или образца для подражания, может помочь игрокам развить лидерские качества, такие как мотивация других, умение брать на себя ответственность и направлять команду к общей цели. Для технических специалистов, управляющих проектами этот опыт может дать практическое представление об управлении коллективом и укреплении сплоченности и эффективности команды.

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс по баскетболу предъявляет требования к сосредоточенности и дисциплине. Баскетбол требует постоянной сосредоточенности, будь то выполнение различных упражнений, поддержание тактики игры или совершенствование техники ведения или передачи мяча или бросков. Дисциплина формирует способность концентрироваться на сложных задачах и долгосрочных проектах, что крайне важно для технических специалистов. Для выполнения учебного процесса и учебно-тренировочного процесса спортсмены формируют умение структурировать распорядок дня, что помогает им сбалансировать учебную и учебно-тренировочную нагрузку и соблюдать сроки.

В процессе игровой деятельности предъявляются требования к пространственной ориентации и зрительно-моторная координации. Баскетбол развивает пространственное восприятие, в процессе игры формируются эффективно позиционировать себя на площадке и предугадывать действия других игроков [9, 10]. Это знание будет способствовать повышению способности технического специалиста визуализировать системы, процессы или проекты. Зрительно-моторная координация, развиваемая с помощью занятий спортом, также может помочь в выполнении задач, требующих точности, таких как кодирование, механическая работа или лабораторные эксперименты [3, 4].

В процессе занятий игроки взаимодействуют в команде и иногда происходят конфликты. Участие в баскетбольной команде знакомит людей с разными характерами и стилями работы, помогая им научиться ориентироваться в межличностных от-

ношениях [9]. Полученный опыт может помочь развить навыки разрешения конфликтов, что крайне важно при работе с разными командами в технической среде.

Занятия баскетболом обеспечивают здоровый баланс между часто сложной технической работой и игровой деятельностью, что помогает профессионалам восстанавливать силы, поддерживать физическое здоровье и подходить к своей работе проявляя более высокую результативность.

Игра в баскетбол может оказать положительное влияние на развитие избирательного внимания. Баскетбол требует умения концентрироваться на определенных аспектах игры, одновременно устраняя отвлекающие факторы. Игроки должны следить за мячом, движениями своих товарищей по команде и действиями соперника, быстро принимая решения. Постоянная необходимость расставлять приоритеты в информации укрепляет навыки избирательного внимания [1, 10].

Баскетбольный матч может длиться длительное время, требуя от игроков сосредоточенности на протяжении всего матча. Это устойчивость внимания имеет решающее значение для выполнения тактических действий, выработки стратегии и сохранения вовлеченности в игру.

В баскетболе часто приходится распределять внимание между несколькими задачами одновременно. Например, разыгрывающий защитник должен осматривать площадку в поисках открытых партнеров по команде, одновременно ведя мяч и защищаясь от соперника. Такая практика многозадачности улучшает способность к распределению внимания.

Игра в баскетбол требует от игроков четкого осознания своего положения на площадке по отношению к товарищам по команде и соперникам. Эта ориентация развивается благодаря постоянному визуальному отслеживанию и пониманию тактики игры. Так же игра в баскетбол эффективна для сокращения время реакции. Динамичный характер баскетбола требует быстрой реакции на меняющиеся ситуации. Игроки должны предугадывать движения соперника, реагировать на пасы и принимать решения за доли секунды. Постоянная потребность в быстром реагировании улучшает время реакции и общую когнитивную гибкость.

Однако важно отметить, что на совершенствование показателей внимания оказывают индивидуальные различия. Степень, в которой баскетбол влияет на развитие внимания, зависит от индивидуальных факторов, таких как возраст, опыт и природные способности. Так же на совершенствование показателей внимания влияют факторы, не связанные со спортом, включая генетику, окружающую среду и опыт обучения [7, 10].

В процессе бесед с тренерским составом по баскетболу выяснилось, что разработано достаточно большое количество упражнений используемых для совершенствования показателей внимания (ниже приведем лишь незначительную часть упражнений). Рекомендуемые упражнения баскетбола для совершенствования показателей внимания:

– отслеживание мяча: необходимо игрокам вести мяч, сосредоточившись на движении мяча и не обращая внимания на отвлекающие факторы, необходимо постепенно увеличивать скорость и сложность дриблинга;

– внимание к передачам: игроки пасуют друг другу, сосредотачиваясь на движениях и позиционировании своего партнера по команде, предвосхищая его следующий ход;

– внимание к обороне: игроки тренируются охранять соперника, сосредотачиваясь исключительно на его движениях и пытаясь предугадать его следующее действие;

– внимание к игре: внимание разыгрывающего защитника: необходимо разыгрывающему защитнику сканировать площадку, выявляя открытых партнеров по команде и предвидеть сопротивление со стороны защиты;

– сосредоточенность на бросках: игроки тренируются в бросках, игнорируя отвлекающие факторы и сосредотачиваясь исключительно на технике броска и корзине или мишени;

– внимание к рикошетам: игроки тренируются отбивать мяч и сосредотачиваться на траектории полета мяча, чтобы предвидеть рикошеты.

- упражнения с реактивным мячом: используйте реактивный мяч (прыгающий мяч с неровностями) для улучшения зрительно-моторной координации и быстрых рефлексов;

- сигналы тренера: тренер использует сигналы руками или словесные подсказки, и игроки должны быстро реагировать, выполняя определенные действия (например, ускориться бегом, менять направление);

- точечные броски: игроки сосредотачиваются на бросках из определенных точек на площадке, сохраняя при этом надлежащую форму и концентрацию;

-броски под сопротивлением защиты: имитируйте нападение, устанавливая ограничение по

времени или требуя определенного количества последовательных бросков;

- передача и перемещение: игроки передают мяч, одновременно перемещаясь на новую позицию и следя за товарищами по команде;

- тренировка периферического восприятия: необходимо использовать конусы или товарищей по команде, чтобы стимулировать игроков смотреть вперед, не забывая при этом об окружающем пространстве;

- дриблинг двумя мячами: ведение двумя мячами одновременно, сосредоточившись на цели или прислушиваясь к сигналам;

- упражнения с закрытием: игроки отрабатывают, как закрываться от нападающих, сохраняя концентрацию на мяче и движениях соперника;

- зеркальные упражнения: один игрок повторяет движения другого, что требует предельной сосредоточенности и контроля движения;

- игры 1 на 1 или 2 на 2: игры с небольшим количеством игроков стимулируют игроков сосредоточиться как на нападении, так и на защите в условиях высокой интенсивности;

- упражнения по словесным командам: игроки выполняют команды тренера, во время ведения мяча или движения;

- упражнения без слов: выполняют упражнения без вербального общения, заставляя игроков сосредоточиться на визуальных сигналах и языке тела;

- тренировка на улучшение сосредоточенности: игроки выполняют тренировочные упражнения (например передача мяча, спринт), сохраняя сосредоточенность на конкретной задаче (например, дриблинг, пас);

- штрафные броски в конце тренировки: выполняйте штрафные броски по окончанию тренировки, на фоне развившегося утомления, чтобы имитировать нападение и улучшить концентрацию в условиях развившегося утомления;

Так же для совершенствования показателей внимания эффективно будет включение видеоанализа, где необходимо выделение ключевых моментов, для чего выполняют просмотр видеозаписи игры, сосредоточившись на конкретных эпизодах, в которых игроки демонстрируют хорошую или плохую внимательность, с последующим обсуждением причин, стоящих за их игрой. Необходимо выявление отвлекающих факторов, для чего требуется выполнить анализ видеозаписи, чтобы выявить факторы, с которыми сталкиваются игроки во время игр и выработать стратегию, чтобы минимизировать их влияние [5].

Выводы

Баскетбол является эффективным средством подготовки специалистов технического профиля. Его динамичный характер эффективен для развития навыков концентрации, распределения и устойчивости внимания и повышения уровня физической подготовленности и общей результативности на площадке.

В процессе занятий баскетболом формируется и развивается целый комплекс физических, умственных и социальных навыков, которые дополняют обучение и профессиональный рост технических специалистов. Развивая командную работу, адаптивность, умение решать проблемы и настойчивость, баскетбол дает занимающимся эффективные инструменты, повышающие их результативность в том числе и в профессиональной сфере.

Игра в баскетбол является эффективным инструментом для развития внимания, особенно в таких областях, как избирательное внимание, устойчивость и распределение внимания, пространственная ориентация, время реакции.

Баскетбол может способствовать развитию качеств и навыков, являющихся профессионально важными для технических специалистов.

Список источников

1. Абуздина А.А., Чергинец В.П. Влияние занятий баскетболом на психофизическое состояние студентов Иркутского государственного медицинского университета // Спортивная держава. 2024. № 1 (19). С. 3 – 8.

2. Алексеева Е.Н. Влияние физической деятельности на мозговую активность человека // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 11. С. 259 – 262.

3. Антонов А.А., Исаева И.В., Хатунская И.Е. Роль баскетбола в физическом воспитании студентов вузов // Междисциплинарность науки как фактор инновационного развития: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 4 ч. Екатеринбург, 20 ноября 2017 года. Том Часть 2. Екатеринбург: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2017. С. 88 – 90.

4. Болдин А.С., Уляева Г.Г. Профессионально-прикладная Физическая подготовка студентов МГТУ га средствами баскетбола // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 26 июня 2023 года. Москва: федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2023. С. 17 – 29.

5. Витман Д.Ю. Информационные технологии, средства визуализации в подготовке спортсменов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: материалы 4-й Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию ОмГТУ, Омск, 22–23 марта 2018 года. Омск: Омский государственный технический университет, 2018. С. 35 – 40.

6. Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Куликова И.В. Физическая культура как фактор профессионализации будущих инженеров // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: Межвузовский сборник статей / Под ред. В.С. Богданова. Том Вып. XIII. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2014. С. 427 – 430.

7. Кутергин Н.Б., Егоров Д.Е., Олейник Е.Г. Игра как фактор повышения эффективности учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" в вузе // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей VII международной научной конференции, Белгород-Харьков-Красноярск, 03 февраля 2011 года. Белгород-Харьков-Красноярск: Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2011. С. 42 – 44.

8. Павлова И.А. Развитие физических качеств через занятия по баскетболу в вузе // Инновационные подходы в методике образовательного процесса: Материалы международной научно-методической конференции, Белгород, 27-29 марта 2018 года. Белгород: Белгородский университет кооперации, экономики и права, 2018. С. 157 – 163.

9. Садриев А.М., Бекмансуров Р.Х. Баскетбол как компонент воспитания студентов в высших учебных заведениях // Российская наука в современном мире: Сборник статей XI международной научно-практической конференции, Москва, 30 сентября 2017 года / Научно-издательский центр «Актуальность.РФ». Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2017. С. 107 – 108.

10. Хмырова О.А., Черба Т.И. Занятия баскетболом, как средство повышения умственной работоспособности студентов // Наука России: Цели и задачи : сборник научных трудов по материалам XXVII международной научной конференции, Екатеринбург, 10 июня 2021 года / Международная Объединенная Академия Наук. Том Часть 2. Екатеринбург: НИЦ «Л-Журнал», 2021. С. 74 – 77. DOI 10.18411/sr-10-06-2021-53

References

1. Abuzdina A.A., Cherginets V.P. The influence of basketball on the psychophysical state of students of the Irkutsk State Medical University. Sports Power. 2024. No. 1 (19). P. 3 – 8.

2. Alekseeva E.N. The influence of physical activity on human brain activity. Humanitarian Sciences Succes. 2022. No. 11. P. 259 – 262.

3. Antonov A.A., Isaeva I.V., Khatunskaya I.E. The role of basketball in the physical education of university students. Interdisciplinarity of science as a factor in innovative development: collection of articles of the International scientific and practical conference: in 4 parts. Ekaterinburg, November 20, 2017. Volume Part 2. Ekaterinburg: Limited Liability Company "Aeterna", 2017. P. 88 – 90.

4. Boldin A.S., Ulyaeva G.G. Professional and Applied Physical Training of MSTU Students by Means of Basketball. Physical Culture and Sports in the System of Higher Education: Innovations and Development Prospects: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, June 26, 2023. Moscow: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Moscow Polytechnic University", 2023. P. 17 – 29.

5. Vitman D.Yu. Information Technologies, Visualization Tools in the Training of Athletes. Physical Culture and Sports in the Life of Student Youth: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference Dedicated to the 75th Anniversary of OmskSTU, Omsk, March 22-23, 2018. Omsk: Omsk State Technical University, 2018. P. 35 – 40.

6. Egorov D.E., Oleinik E.G., Kulikova I.V. Physical education as a factor in the professionalization of future engineers. Energy-saving technological complexes and equipment for the production of building materials: Interuniversity collection of articles. Ed. V.S. Bogdanov. Volume Issue. XIII. Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, 2014. P. 427 – 430.

7. Kutergin N.B., Egorov D.E., Oleinik E.G. The game as a factor in increasing the efficiency of the educational process in the discipline "Physical Education" in the university. Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher educational institutions: Collection of articles of the VII international scientific conference, Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk, February 03, 2011. Belgorod-Kharkov-Krasnoyarsk: Kharkov State Academy of Design and Arts, 2011. P. 42 – 44.

8. Pavlova I.A. Development of physical qualities through basketball classes at the university. Innovative approaches to the methodology of the educational process: Materials of the international scientific and methodological conference, Belgorod, March 27-29, 2018. Belgorod: Belgorod University of Cooperation, Economics and Law, 2018. P. 157 – 163.

9. Sadriev A.M., Bekmansurov R.Kh. Basketball as a component of student education in higher education institutions. Russian science in the modern world: Collection of articles from the XI international scientific and practical conference, Moscow, September 30, 2017. Scientific and Publishing Center "Aktualnost.RF". Moscow: Limited Liability Company "Aktualnost.RF", 2017. P. 107 – 108.

10. Khmyrova O.A., Cherba T.I. Basketball as a means of improving students' mental performance. Science of Russia: Goals and Objectives: Collection of scientific papers based on the materials of the XXVII international scientific conference, Yekaterinburg, June 10, 2021. International United Academy of Sciences. Volume Part 2. Ekaterinburg: Research Center "L-Journal", 2021. P. 74 – 77. DOI 10.18411/sr-10-06-2021-53

Информация об авторах

Колотильщикова С.В., кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова; Московский государственный лингвистический университет

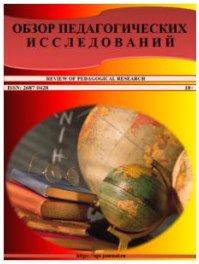
Чернов Ю.И. кандидат педагогических наук, доцент, Московский политехнический университет

Белоглазов М.В., Московский политехнический университет

Маликов А.Ю., Московский политехнический университет

© Колотильщикова С.В., Чернов Ю.И., Белоглазов М.В., Маликов А.Ю., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)
УДК 37.013.21



Педагогические условия формирования дисциплинарных умений в процессе психолого-педагогической подготовки курсантов в военном вузе

[1] Смагулов Б.С.,
[1] Омский государственный педагогический университет

Аннотация: в данной статье рассматриваются и анализируются педагогические условия формирования и развития дисциплинарных умений в ходе психолого-педагогической подготовки курсантов в высшем военном учебном заведении.

Определяется набор педагогических условий, учитывающих требования к подготовке будущих офицеров в современных военных вузах, а также особенности системы формирования дисциплинарных умении в процессе психолого-педагогической подготовки.

Методологическую основу исследования задает взгляды М. Фуко на наставническую деятельность педагогов и педагогическую стратегию, направленную на формирование дисциплинарных умений у курсантов. Они позволили исследовать условно выделить ключевые педагогические стратегии для каждого этапа психолого-педагогической подготовки и развития дисциплинарных умении. Основными методами исследования стали научные публикации определяющие педагогические творческую организованную деятельность всех участников образовательного процесса, направленная на достижение педагогической цели, решение конкретной педагогической проблемы и задачи в установленный срок.

Выявлена структура научно-педагогических исследований и анализ практического опыта учебной, воспитательной и служебной деятельности в военных вузах позволили выделить ряд проблем с дисциплиной. Деятельность преподавателей, командиров и офицеров по оказанию индивидуальной поддержки курсантам. Различные виды воспитательной работы, проводимые в военно-учебных заведениях, в которых обучаются курсанты, способствуют формированию способности контролировать поведение, организаторской компетентности и конструктивной дисциплины.

Представляется выводы обсуждения новых форм кон-цепции дисциплинарной практики направленный на развитие дисциплинарных умении у курсантов.

Ключевые слова: курсант, офицер, военный вуз, психолого-педагогический процесс, дисциплинарные умения

Для цитирования: *Смагулов Б.С. Педагогические условия формирования дисциплинарных умений в процессе психолого-педагогической подготовки курсантов в военном вузе // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 185 – 190.*

Поступила в редакцию: 8 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 10 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Pedagogical conditions for the formation of disciplinary skills in the process of psychological and pedagogical training of cadets at a military university

[1] Smagulov B.S.,
[1] Omsk State Pedagogical University

Abstract: the following article examines and analyses the psychological and pedagogical conditions for the formation and improvement of disciplinary skills in the process of psychological and pedagogical training of cadets at a military high school.

A combination of psychological and pedagogical conditions, taling into account the requirements for the training of future officers in modern military high school, as well as the specifics of the system of formation and development of disciplinary skills in the process of psychological and pedagogical training of cadets, is determined in the article.

Based on the analysis, the materials and methods of studying the pedagogical conditions for the formation of disciplinary skills in the process of psychological and pedagogical training of cadets at military universities are considered. The pedagogical strategy is also described, which is considered as "creatively organized activity of all participants in the educational process. The main methods of research were particular scientific publications defining pedagogical creative organized activity of all participants of the educational process, aimed at achieving the pedagogical goal, solving a specific pedagogical problem and task on schedule. The following strategy is considered as pedagogical and psychological support that includes educational activities to coordinate ways and means to achieve a specific pedagogical goal – the formation of cadets' disciplinary skills necessary for the implementation of educational activities, including solving individual tasks and reflexive and analytical activities.

The content of scientific and pedagogical research was determined and the analysis of practical experience of educational, educational and service activities in military universities allowed us to identify a number of problems with discipline. The activities of teachers, commanders and officers in providing individual support to cadets. Various types of educational work carried out in military educational institutions where cadets study contribute to the formation of the ability to control behavior, organizational competence and constructive discipline.

The conclusions on the analysis of new principles of the concept of disciplinary practice aimed at the development of disciplinary skills among cadets are presented.

Keywords: cadet, officer, military university, psychological and pedagogical process, disciplinary skills

For citation: *Smagulov B.S. Pedagogical conditions for the formation of disciplinary skills in the process of psychological and pedagogical training of cadets at a military university. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 185 – 190.*

The article was submitted: December 8, 2024; Approved after reviewing: February 10, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Актуальные социальные условия, которые носят нестабильный и неопределенный характер, оказывают негативное влияние на продуктивность и результативность воспитательной и психологической работы в высших образовательных учреждениях. В рамках современных тенденций вводятся новые требования в рамках современного обучения и воспитания к содержанию и анализу профессиональной деятельности офицеров, основная часть которой должна быть сфокусирована на на профилактике правонарушений разной степени [1].

В наши дни основной акцент делается на формировании у курсантов высших военных учебных заведений дисциплинарных умений (самодисциплина, самоанализ, самовоспитание и т.д.), выступающих как совокупность педагогических и психологических умений, которые направлены на поддержание порядка и предупреждениенарушений дисциплины военных.

Исходя из вышесказанного новые условия и требования к основам профессиональной деятельности офицеров в большей степени должны быть направлены на профилактику всех видов дисциплинарных правонарушений.

Материалы и методы исследований

Сегодня формирование и развитие у курсантов высшей военной школы дисциплинарных умений приобретает особое значение. Дисциплинарные умения и навыки рассматривают и анализируют как целый педагогических и психологических знаний и умений, направленных на профилактику нарушений воинской дисциплины и сохранение этой дисциплины в стенах военных вузов.

Таким образом, согласно актуальным требова-

ниям к профессиональной деятельности военнослужащих, основы военной дисциплины должны быть направлены на высококвалифицированную профилактику всех видов правонарушений. Выпускник высших военных учебных заведений обязан уметь качественно осуществлять профилактическую деятельность, поддерживать воинскую дисциплину в подразделении, а также владеть необходимыми психолого-педагогическими приемами работы с подчиненными, то есть владеть целой совокупностью дисциплинарных умений и навыков [2].

Так, дисциплинарные умения – это совокупность (набор) практически отработанных, последовательно воспроизведенных действий, основанных на знаниях дисциплинарной деятельности как одного их видов военно-педагогической деятельности офицера и нацеленных на успешное решение профессиональных задач, связанных с воспитанием дисциплинированности, превентивными мерами дисциплинарных нарушений и поддержанием воинской дисциплины в подразделениях разного уровня.

Можно отметить, что дисциплинарные умения и навыки являются неотъемлемойчастью психолого-педагогической подготовки будущего офицера и наряду с основными академическими знаниями входят в общую организацию военно-педагогической деятельности.

Результаты и обсуждения

Исследователи полагают, что педагогическую стратегию следует рассматривать как деятельность, имеющую свою цель и средства для её достижения, а также как процесс, который развивается во времени и включает в себя набор действий, ориентированных на достижение определённого результата [3].

Современный процесс становления и развития дисциплины и самодисциплины у курсантов, без всяких сомнений, имеет в основном практическое значение, так как он ориентирован в большей степени на профессиональную деятельность будущих офицеров. Этот сложный процесс содержит в своей структуре этапы формирования и развития самостоятельности, инициативности и активности в принятии трудных или нестандартных решений. Известно, что в воинских структурах функционирует целая система организации и поддержания правопорядка и воинской дисциплины, и только при регулярной слаженной работе можно достичь эффективных результатов как в образовательной сфере, так и в воспитании курсантов. Следует отметить, что при этом воспитание нравственных качеств будущих офицеров взаимосвязано с развитием профессиональных образовательных умений и навыков [4].

Выбор педагогической стратегии формирования дисциплинарных умений курсанта побуждает нас снова обратиться к идеям Фуко. Он утверждает, что в современном обществе роль учителя претерпевает значительные изменения: из контролера и наблюдателя, наставника, советника и доверенное лицо [5].

Учитель содействует ученику в ходе самореализации и самодисциплины, в осуществлении сложного процесса постижения знания, борьбе с узким, негибким восприятием мира, а также преодолении шаблонного мышления и стереотипов в поведении. Французский философ и теоретик Мишель Фуко анализирует три технологии наставнической деятельности современного педагога: наставление через пример и традиции; передача знаний, а также помощь в их глубоком освоении всеми участниками педагогического процесса, в том числе анализ приемов, методов и методик обучения; воспитание в рамках поиска выхода и решения трудных вопросов и кейсов. Наставническая деятельность педагога предполагает развитие сотруднических отношений, которые способствуют раскрытию потенциала обучающихся, наставник-это мотиватор, ориентирующий на достижение целей и формирование знаний, умений и навыков. Ценности, принципы и образ жизни наставника служат ориентиром для обучающихся.

С учетом взглядов Фуко на наставническую деятельность педагогов и её технологии, мы разработали и реализовали педагогическую стратегию, направленную на формирование дисциплинарных умений у курсантов (табл. 1).

Таблица 1

Педагогические стратегии формирования дисциплинарных умений курсантов.

Table 1

Pedagogical strategies for developing disciplinary skills of cadets.

Технологии Фуко	Название технологии (стратегии) ФДУ	Структура педагогической стратегии
Наставление на примере, на традции;	Разъяснение	Цель: разъяснение смысла овладения дисциплинарными умениями. Средства: диалог, дискуссия, пример, упражнение, проба, тренинг, кейсы, совместный анализ дисциплинарных ситуаций. Ресурсы: мультимедийные ресурсы, командное образование. Протяжённость во времени: первый курс.
Наставление на основе помощи в решения проблемных вопросов и выхода из трудных ситуаций;	Обучение	Цель: овладение психолого-педагогическими знаниями дисциплинарного содержания. Средства: интерактивные формы обучения (дискуссии, круглые столы, командная работа); решение профессионально-педагогических задач, тренинги, кейсы, тестирование, учебные консультации. Ресурсы: мультимедийные, цифровые ресурсы, проектно-игровые, рефлексивные технологии. Протяженность во времени: 2-4 курсы
Воспитание в рамках поиска выхода из сложных ситуаций, решения вопросов и кейсов	Поддержка	Цель: получение конструктивной обратной связи, направленной на выявление трудностей и поддержки в решении дисциплинарных задач, обновление способов и приёмов формирования дисциплинарных умений. Средства: поощрение и стимулирование, индивидуальные и групповые беседы, анализ ситуации, создание рефлексивных ситуаций, тестирование, самоанализ, самодиагностика, консультации психолога. Ресурсы: онлайн консультация, виртуальная поддержка, коуч-консультации, консультация психолога Протяжённость во времени 1-4 курсы.

Дисциплинарные нарушения могут также принимать нестандартные формы проявления, которые не вписываются в общепринятые рамки нарушений дисциплины (коррупционные практики – вымогательство; буллинг-запугивание, угрозы; троллинг-издевательство, провокация и др.) Нестандартные дисциплинарные нарушения не всегда могут быть легко определены, но их последствия часто могут быть серьезными. Они негативно сказываются на морально-психологическом климате в воинском коллективе и способствуют формированию отрицательной модели поведения военнослужащих.

Буллинг представляет собой целенаправленное преследование, травлю над одним членом социума со стороны другого члена коллектива, а чаще целой группы лиц, не всегда из то же самой формальной ли признаваемой другими организации.

Целенаправленное издевательство над участником коллектива организует нападающая сторона, иногда при помощи соучастников, а большинство выступают свидетелями. В ходе буллинга жертва чаще всего не в состоянии обезопасить себя от травли со стороны агрессора, таким образом, буллинг имеет четкие отличия от конфликта, где силы сторон примерно являются равными. Буллинг может иметь разные формы проявления: физическую или моральную (психологическую). Травля имеет место быть во всех социальных и возрастных группах и коллективах, а в отдельных случаях может даже принять черты групповой (коллективной) преступности.

Вовремя выявить проявления буллинга в воинском коллективе достаточно сложно.

Практика военного образования показывает, что грамотное использование преподавателями, офицерами, командирами арсенала психолого-педагогических средств, включение курсантов в совместную деятельность по поиску решений проблемы буллинга в отношениях военнослужащих существенно ограничивает распространение этого явления в воинских коллективах.

При разработке дисциплинарного практикума как новой формы организации дисциплинарной практики, целью которой является формирование дисциплинарных умений курсантов, мы придерживались следующих идей:

- проведение дисциплинарного практикума не должно нарушать временные рамки и логику образовательного процесса в военном вузе, поэтому он может быть реализован в рамках производственных практик в объёме 6- 8 часов аудиторного времени.

- практические занятия в рамках учебных дисциплин психолого-педагогического блока с учётом тематики можно рассматривать как форму дисциплинарный практики;

- содержание дисциплинарных практикумов на каждом этапе психолого-педагогической подготовки предполагает решение учебно-профессиональных задач усложняющегося характера, обусловленного уровнем решаемой проблемы и привлечённых педагогических ресурсов [7].

Выводы

Таким образом, представленный исследовательский материал позволил нам обосновать необходимость реализации педагогических условий, способствующих формированию дисциплинарных умений курсантов в процессе психолого-педагогической подготовки.

- *организация* деятельности преподавателей психолого-педагогических дисциплин, командиров, курсантов по разработке и согласованию приоритетной стратегии формирования дисциплинарных умений («Разъяснение», «Обучение» «Поддержка») в процессе психолого-педагогической подготовки;

- *включение* в систему психолого-педагогической подготовки усложняющихся учебно-профессиональных задач по решению типовых и нестандартных дисциплинарных проблем в воинских подразделениях разного уровня;

- *обновление* содержания, методов, форм организации дисциплинарных практик на основе выбора оптимальных педагогических ресурсов, с учетом этапа психолого-педагогической подготовки и контекстов (затруднений, индивидуальных особенностей, уровня воинского подразделения и др.), а также направленности дисциплинарной деятельности (на себя или на другого).

Список источников

1. Смагулов Б.С. Формирования дисциплинарных умении у будущих офицеров в военном вузе// Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12. № 2. С. 5. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_68564808_67514474.pdf (дата обращения: 09.11.2024)

2. Гуслова О.С. Поэтапное обучение студентов решению учебно-профессиональных задач // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2013. № 161. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poetapnoe-obuchenie- (дата обращения: 14.11.2024)

3. Сапрыгина С.А. Формирование нравственной ответственности будущего бакалавра в профессионально культурных практиках: дис. … канд. пед. наук. Красноярск, 2016.

4. Смагулов Б.С. Формирование дисциплинарных умений курсантов военного вуза // Вестник педагогических наук. 2023. № 1. С. 251 – 255. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50245970 (дата обращения: 09.11.2024)

5. Фуко М. История сексуальности – III. Забота о себе: пер. с фр. Т.Н. Титовой и О.И. Хомы. Киев; М.: Дух и Литера, 1998. 282 с.

6. Лучникова С.Н., Балакина О.А. Способы борьбы с буллингом в воинском коллективе // Чтения памяти Евгения Петровича Сычевского. 2020. № 20. С. 194 – 199.

7. Короткова Н.Л. Подготовка студентов ветеринарного вуза к коммуникации в профессиональной деятельности. дис. … канд. пед. наук СПб., 2024.

References

1. Smagulov B.S. Formation of disciplinary skills of future officers in a military university. The world of science. Pedagogy and psychology. 2024. Vol. 12. No. 2. P. 5. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_68564808_67514474.pdf (date of access: 09.11.2024)

2. Guslova O.S. Step-by-step teaching of students to solve educational and professional problems. Bulletin of the Herzen State Pedagogical Univ.. 2013. No. 161. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poetapnoe-obuchenie- (date of access: 14.11.2024)

3. Saprygina S.A. Formation of moral responsibility of the future bachelor in professional cultural practices: dis. … Cand. Ped. Sci. (Ed.). Krasnoyarsk, 2016.

4. Smagulov B.S. Formation of disciplinary skills of cadets of a military university. Bulletin of pedagogical sciences. 2023. No. 1. P. 251 – 255. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50245970 (date of access: 09.11.2024)

5. Foucault M. History of sexuality – III. Taking care of yourself: trans. from French by T.N. Kiev; Moscow: Spirit and Litera, 1998. 282 p.

6. Luchnikova S.N., Balakina O.A. Ways to combat bullying in a military team. Readings in memory of Evgeny Petrovich Sychevsky. 2020. No. 20. P. 194 – 199.

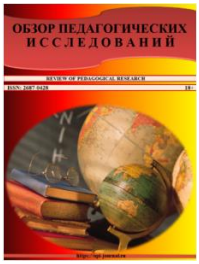
7. Korotkova N.L. Preparing students of a veterinary university for communication in professional activities. dis. … candidate of ped. sciences St. Petersburg, 2024.

Информация об авторе

Смагулов Б.С., Омский государственный педагогический университет, b.smagulov@st.omgpu.ru

© Смагулов Б.С., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 624.072.014.2-415.046.2



Боевые приемы борьбы как средство обеспечения эффективности служебной деятельности военнослужащих

[1] Семенова М.А., [2] Богомазова Ю.С., [3] Квасов Д.С., [4] Шевченко В.В.,
[1] Московский политехнический университет,
[2] Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
[3] Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина,
[4] Военная академия Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого Министерства обороны Российской Федерации

Аннотация: современные тенденции в мире предъявляют требования к уровню физической подготовленности военнослужащих. Возросший риск терроризма и военные конфликты предъявляют требования к сформированности профессионально важных качеств умений и навыков. Среди этих навыков особое внимание уделяется сформированности техники боевых приемов борьбы, так как в ряде случаев позволяют выполнить поставленные задачи.

Обеспечение эффективности подготовки к выполнению служебных задач военнослужащими, обеспечивающими безопасность государства, является актуальным.

В процессе исследования решались следующие задачи:

— необходимость формирования техники боевых приемов борьбы;

— выявление ошибок, влияющих на сформированность умений и навыков применения боевых приемов борьбы;

Полученные в ходе исследования результаты могут использованы при организации физической подготовки в учебных заведениях силовых ведомств.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, служебная деятельность, курсанты, физическая подготовка

Для цитирования: *Семенова М.А., Богомазова Ю.С., Квасов Д.С., Шевченко В.В. Боевые приемы борьбы как средство обеспечения эффективности служебной деятельности военнослужащих // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 191 – 197.*

Поступила в редакцию: 8 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 10 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Combat fighting techniques as a means of ensuring the effectiveness of military personnel's official activities

[1] Semenova M.A., [2] Bogomazova Yu.S., [3] Kvasov D.S., [4] Shevchenko V.V.,
[1] Moscow Polytechnic University,
[2] Belgorod State National Research University,
[3] Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.D. Putilin,
[4] Military Academy of Strategic Missile Forces named after Peter the Great of the Ministry of Defense of the Russian Federation

Abstract: current trends in the world place demands on the level of physical fitness of military personnel. The increased risk of terrorism and military conflicts place demands on the formation of professionally important qualities and skills. Among these skills, special attention is paid to the formation of the technique of combat techniques of wrestling, as in some cases they allow you to complete the tasks.

The effectiveness of training for the performance of official tasks of military personnel ensuring state security is relevant.

In the course of the research, the following tasks were solved:

— the need to form techniques of fighting techniques;

— identification of errors affecting the formation of skills and application of combat techniques of wrestling;

The results obtained in the course of the study can be used in the organization of physical training in educational institutions of law enforcement agencies.

Keywords: fighting techniques, service activities, cadets, physical trainin

For citation: *Semenova M.A., Bogomazova Yu.S., Kvasov D.S., Shevchenko V.V. Combat fighting techniques as a means of ensuring the effectiveness of military personnel's official activities. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 191 – 197.*

The article was submitted: December 8, 2024; Approved after reviewing: February 10, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В современном быстро меняющемся и зачастую непредсказуемом мире умение защищаться и сохранять самообладание при нападении – это не просто личный навык, но и профессиональный актив. Для специалистов правоохранительных органов, военнослужащих, службы безопасности, овладение боевыми приемами в ряде случаев является решающим фактором в достижении необходимого результата и обеспечения собственной безопасности [1, 2, 4]. Применение боевых приемов борьбы выходит за рамки физического боя, они включают в себя психологическую подготовленность, тактическое мышление и способность адаптироваться к сложным ситуациям служебной деятельности. В служебной деятельности, где возможны сопротивление противника или необходимость принятия решений в условиях стресса, навыки и умения, приобретенные в процессе занятий физической подготовки, будут способствовать решению поставленных задач [3, 7, 8].

Боевые приемы основаны не только на физической силе или ловкости, но и на освоении тактики применения их в различных условиях, воспитании дисциплины и уверенности. Эти составляющие подготовки напрямую влияют на профессиональную деятельность, позволяя справляться с конфликтами, быстро принимать решения и эффективно руководить подчиненными в различных условиях служебной деятельности. Военнослужащие, действующие в зоне боевых действий, принципы боевых единоборств, такие как осознанность, адаптивность и контроль, обеспечивают основу для решения поставленных задач.

В представленном материале рассматривается, как боевые приемы борьбы влияют на повышение профессиональной эффективности специалистов вооруженных сил.

Материалы и методы исследований

Для решения задач исследования использовались методы анализа и обобщения данных различных авторов по направлению исследования. Так же использовали методы опроса и бесед с действующими сотрудниками силовых ведомств и военнослужащими. В исследовании приняли участие действующие сотрудники полиции и военнослужащие в количестве 50 человек.

Результаты и обсуждения

Овладение военнослужащими боевыми приемами борьбы имеет важное значение и являются

неотъемлемой частью общей готовности и эффективности действий каждого военнослужащего и подразделения в целом. Ключевые аспекты, которые подчеркивают важность овладения боевыми приемами борьбы в вооруженных силах заключаются в необходимости личного выживания и боеготовности, где владение боевыми приемами борьбы имеют решающее значение в ситуациях рукопашного боя, когда огнестрельное или иное оружие может оказаться бесполезным. Военнослужащие должны быть готовы защищать и защищаться, и нейтрализовывать угрозы, используя боевые приемы борьбы [6, 8].

В непредсказуемых ситуациях боя военнослужащие могут оказаться безоружными или в условиях, когда традиционное оружие неэффективно. Владение боевыми приемами борьбы гарантирует, что они смогут адаптироваться и эффективно решать поставленные задачи.

Практически все опрошенные военнослужащие указали, что ситуация на поле боя постоянно меняется и соответственно необходимо уметь применить полученные навыки в различных условиях служебной деятельности, для чего требуется формировать умение оценивать ситуацию и адаптировать свои умения и навыки к сложившейся ситуации. В боевой ситуации нередко приходится применять боевые приёмы борьбы, что со слов военнослужащих не раз спасало им жизнь и способствовало выполнению поставленных задач.

В процессе занятий по боевым приемам борьбы предъявляются требования к уровню физической подготовленности, показателям силы, ловкости, выносливости и координации, которые имеют решающее значение в технике и эффективности выполнения броска [1, 4].

Регулярное освоение и совершенствование техники боевых приемов борьбы обеспечивает физическую подготовку военнослужащих к условиям боя и другим ответственным задачам. Военнослужащие, владеющие боевыми приемами борьбы, могут лучше защищать и поддерживать своих товарищей в опасных ситуациях, укрепляя доверие и командную работу в подразделениях.

В процессе занятий по освоению боевых приемов борьбы формируются набор умений и навыков и взаимопонимание, что повышает сплоченность подразделений и оперативную эффективность.

Боевые приемы борьбы предоставляют военнослужащим нелетальные возможности для подавления противника, не нанося ему непоправимого вреда, что особенно важно в сценариях поддержания мира или взаимодействия с гражданскими лицами.

В ситуациях, когда применение смертоносного оружия неоправданно, владение боевыми приемами борьбы позволяют военнослужащим нейтрализовать угрозы, соблюдая при этом правовые и этические нормы. В замкнутых пространствах или в ряде случаев владение боевыми приемами борьбы часто более эффективнее, чем применение и использование оружия. Силы специального назначения и оперативники, участвующие в различных операциях, в значительной степени полагаются на владение боевыми приемами борьбы, чтобы избежать обнаружения и бесшумно выполнять поставленные задачи [2, 3, 8]. В процессе боевых действий нередко приходится противостоять вооруженному противнику, где необходимо взять пленного с целью получения информации. Соответственно владение боевыми приемами борьбы будет фактором, обеспечивающим выполнение задачи.

Помимо военной службы сформированные навыки и умения в боевых единоборствах могут быть использованы в гражданской жизни, повышая личную безопасность и уверенность в себе. Эти навыки также могут быть использованы в карьере после окончания военной службы, например в правоохранительных органах или службе безопасности предприятий.

В ходе освоения борьбы необходимо осваивать широкий круг приемов, но акцентировать внимание необходимо на наиболее эффективных. Так для выяснения наиболее часто применяемых приемов выяснилось, что наиболее часто применялись следующие броски: бросок через спину с захватом руки и отворота, с захватом руки на плечо и под плечо, бросок через бедро и бросок через голову с упором ноги в живот. Остальные применять было сложно и со слов опрашиваемых нецелесообразно.

В процессе освоения техники боевых приемов борьбы необходимо особое внимание уделять дисциплине, контролю и ответственному применению силы. Военнослужащие, уверенные в своей способности защитить себя, с меньшей вероятностью прибегнут к чрезмерной силе, обеспечивая соблюдение моральных и правовых норм.

Военнослужащие, владеющие боевыми приемами борьбы, действуют более эффективно в различных условиях. Владение боевыми приемами борьбы снижают зависимость от оборудования и боеприпасов, делая проведение операции более эффективными в различных условиях. Овладение боевыми техниками в современную эпоху предполагает сочетание принципов традиционных боевых искусств, передовых методик тренировок и интеграции технологий. Эти методы разработаны для улучшения физических навыков, остроты ума

и понимания тактики, что позволяет занимающимся быть подготовленными к реальным боевым ситуациям.

Для повышения эффективности освоения техники боевых приемов борьбы целесообразно использование различных современных технологий. Одним из таких технологий является использование виртуальных симуляторов, которые позволяют заниматься в реалистичных боевых сценариях без риска быть травмированным, улучшая процесс освоения тактики и время реакции. Стоит отметить, что использование умных перчаток, жилетов и других носимых устройств обеспечивают обратную связь в режиме реального времени о технике, силе и точности. Так же целесообразно использование видео записи и анализа техники выполнения действий во время занятий, помогает определить области для улучшения.

Не менее эффективным для формирования умения применить умения и навыки боевых приемов борьбы, являются занятия в условиях повышенного стресса (например, в имитируемых боевых условиях), а также учат занимающихся сохранять спокойствие и эффективность в реальных ситуациях поединка.

Так же необходимо использование защитного снаряжения и учебного оружия, используя которые занимающиеся имитируют боевые сценарии, чтобы совершенствовать свои навыки в различных условиях.

В процессе занятий необходимо акцентировать внимание на развитие силы, выносливости и ловкости, специфичных для боевых действий, таких как взрывная сила при нанесении ударов или сила хвата при выполнении захвата для выполнения боевого приема борьбы.

В процессе освоения техники боевых единоборств подчеркивается важность оценки окружающей среды, выявления угроз и быстрого принятия решений. Так же занимающиеся в процессе занятий решают проблемы, связанные с ведением боя, с помощью симуляторов или различных упражнений, что развивает стратегическое мышление.

Регулярные схватки с партнерами разного уровня подготовленности позволяют занимающимся применять технику в динамичных, непредсказуемых ситуациях, чтобы оценить технику и тактику в условиях приближенным к реальным условиям.

В процессе бесед с профессорско-преподавательским составом и действующими военнослужащими выяснилось, что спарринги позволяют приблизить учебные занятия к условиям служебной деятельности, где совершенствуются все виды подготовки, что обеспечивает качество подготовки военнослужащих.

В процессе освоения техники боевых приемов борьбы целесообразно использовать манекены, позволяющие занимающимся отрабатывать технику бросков без партнера.

Необходимо обязательное повышение квалификации профессорско-преподавательского состава, что будет способствовать формированию правильной техники и предупреждает риск травм. Необходимо разрабатывать программы с учетом индивидуальных сильных и слабых сторон занимающихся и целей.

Соревнования по спортивным единоборствам, где участие в таких мероприятиях, как турниры по самбо, дзюдо или рукопашному бою, способствует оценке сформированности навыков в соревновательных условиях и направления для устранения недочетов в технике и тактике применения боевых приемов борьбы.

Использование онлайн-ресурсов, таких как платформы, как YouTube или специализированные веб-сайты по единоборствам, предлагают учебные пособия и демонстрации от инструкторов мирового класса [5, 10].

При освоении техники боевых приемов борьбы необходимо формировать ответственное применение силы. Овладение боевыми приемами борьбы требует ответственного подхода, надлежащей подготовки и четкого понимания основ боевых приемов борьбы. Однако при освоении боевых приемов борьбы, занимающиеся совершают распространенные ошибки, которые могут привести к травмам. Для обеспечения безопасности необходимо выделить следующие факторы, приводящие к травмированию занимающихся [8, 9]:

— отсутствие надлежащего руководства, т.е. освоения техники борьбы без преподавателя или тренера по единоборствам;

— неправильная сформированная техника бросков и падений;

— переход сразу к освоению приемов без овладения базовыми навыками, такими как стойка, захваты и движения;

— чрезмерный акцент на силе, а не на технике;

— несформированный уровень физической подготовленности;

— нерегулярные занятия или без структурированного плана;

— копирование техник без понимания;

Овладение техникой борьбы требует сбалансированного подхода, который сочетает в себе обучение, постоянные взаимосвязанные занятия, фи-

зическую подготовку и психологическую подготовку. Предупреждая этих распространенные ошибки, курсанты вузов силовых ведомств могут раскрыть свой потенциал, снизить риск получения травм и добиться более эффективного освоения техники боевых приемов борьбы.

Выводы

Современные методы освоения техники боевых приемов борьбы основано на сочетании традиционной методики, передовых технологий и научных принципов для создания всесторонне подготовленных, эффективных специалистов силовых ведомств. Объединяя физическую и психологическую подготовку, и реалистичные сценарии, где занимающиеся могут развить навыки, уверенность и адаптивность, необходимые в боевых единоборствах, так и в реальных ситуациях служебной деятельности.

Овладение боевыми приемами борьбы является важнейшим компонентом подготовки специалистов силовых ведомств, способствующих физической, психологической и оперативной готовности специалистов силовых ведомств. Это повышает эффективность служебной деятельности, способствует формированию умения командной работы и предоставляет универсальные инструменты необходимые в служебной деятельности.

Список источников

1. Башлакова Г.И., Гайдук С.А. О содержании разделов профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и сотрудников силовых министерств и ведомств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки, Иркутск, 10-11 июня 2015 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2015. С. 34 – 37.

2. Бобровик А.П., Любаков А.А., Медведев Р.И. Физическая подготовка сотрудников силовых ведомств к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 65 – 72.

3. Брагин В.В., Егоров Д.Е., Цветов В.И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2016. № 2 (28). С. 41 – 43.

4. Дуюнов Е.А., Иванов Е.В., Белоглазов М.В., Борисова К.О. Вопросы подготовки специалистов силовых ведомств к служебной деятельности // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 6. С. 110 – 115. DOI 10.58224/2618-7175-2024-6-110-115

5. Егоров Д.Е., Радоуцкий В.Ю., Горбатенко А.В. Современные подходы в подготовке специалистов системы МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2014. № 1 (23). С. 32 – 34.

6. Совершенствование подготовки сотрудников силовых ведомств в свете новых угроз: сборник научных статей по итогам научно-практической конференции, Ставрополь, 21 февраля 2023 года. Ставрополь: Полицентр, 2023. 169 с.

7. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Сборник статей XXII Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 01 октября 2020 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. 475 с.

8. Специальная подготовка сотрудников силовых ведомств в контексте новых угроз безопасности : материалы Международной научно-практической конференции, Уфа, 21 марта 2024 года. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. 153 с. ISBN 978-5-7247-1181-4

9. Струганов С.М. Причины спортивного травматизма курсантов и слушателей, образовательных организаций силовых ведомств, на занятиях по физической подготовке // Социальные и психологические проблемы современного образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 29 ноября 2018 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 352 – 357.

10. Якушев Э.В. Использование технических средств на занятиях по физической подготовке и в профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола, Орёл, 30 июня 2016 года. Орёл: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова», 2016. С. 212 – 214.

References

1. Bashlakova G.I., Gaiduk S.A. On the content of sections of professional and applied physical training of military personnel and employees of law enforcement ministries and departments. Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: Proceedings of the XVII International scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the Victory in the Great Patriotic War of 1941-1945 and the celebration of the 20th anniversary of the formation of the Department of Physical Training, Irkutsk, June 10-11, 2015. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2015. P. 34 – 37.

2. Bobrovik A.P., Lyubakov A.A., Medvedev R.I. Physical training of employees of law enforcement agencies to perform operational and service tasks in special conditions. Modern trends in the development of science and technology. 2016. No. 10-7. P. 65 – 72.

3. Bragin V.V., Egorov D.E., Tsvetov V.I. Some Features of the Use of Combat Wrestling Techniques by Police Officers. Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. 2016. No. 2 (28). P. 41 – 43.

4. Duyunov E.A., Ivanov E.V., Beloglazov M.V., Borisova K.O. Issues of Training Law Enforcement Officers for Official Activities. Successes in the Humanities. 2024. No. 6. P. 110 – 115. DOI 10.58224/2618-7175-2024-6-110-115

5. Egorov D.E., Radoutskiy V.Yu., Gorbatenko A.V. Modern approaches to training specialists of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. 2014. No. 1 (23). P. 32 – 34.

6. Improving the training of law enforcement officers in light of new threats: a collection of scientific articles based on the results of a scientific and practical conference, Stavropol, February 21, 2023. Stavropol: Politsentr, 2023. 169 p.

7. Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: Collection of articles of the XXII All-Russian scientific and practical conference, Irkutsk, October 1, 2020. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2020. 475 p.

8. Special training of employees of law enforcement agencies in the context of new security threats: materials of the International scientific and practical conference, Ufa, March 21, 2024. Ufa: Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2024. 153 p. ISBN 978-5-7247-1181-4

9. Struganov S.M. Causes of sports injuries of cadets and students of educational organizations of law enforcement agencies during physical training classes. Social and psychological problems of modern education: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference, Irkutsk, November 29, 2018. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2018. P. 352 – 357.

10. Yakushev E.V. Use of technical means in physical training classes and in the professional activities of employees of law enforcement agencies. Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles from the XXIV All-Russian round table, Orel, June 30, 2016. Orel: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov", 2016. P. 212 – 214.

Информация об авторах

Семенова М.А., кандидат педагогических наук, доцент, Московский политехнический университет

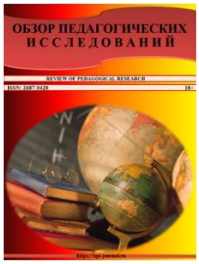
Богомазова Ю.С., Белгородский государственный национальный исследовательский университет, bogomazova_yu@bsuedu.ru

Квасов Д.С., Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина

Шевченко В.В., Военная академия Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого Министерства обороны Российской Федерации

© Семенова М.А., Богомазова Ю.С., Квасов Д.С., Шевченко В.В., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 612.821



Когнитивные функции и их влияние на эффективность тактических решений у волейболистов

[1] Веселова Н.А.,
[1] Дипломатическая академия Министерства иностранных дел Российской Федерации

Аннотация: в данном исследовании изучается сложная взаимосвязь между когнитивными способностями и эффективностью принятия тактических решений у спортсменов-волейболистов разного уровня подготовки. Когорта любителей и профессиональных игроков прошла ряд психометрических тестов, включая тест Струпа на остроту внимания, задания N-back на устойчивость оперативной памяти и оценку задержки реакции на сенсомоторную реакцию. Тактическое мастерство оценивалось с помощью экспертных оценок стратегических действий в игре, дополненных количественными показателями, такими как частота ошибок и коэффициент успешности действий. Фаза вмешательства включала в себя протокол когнитивного кондиционирования, включающий упражнения, улучшающие нейропластичность, направленные на усиление модуляции внимания, запоминание мнемоники и калибровку быстрой реакции. Статистический анализ выявил устойчивую положительную корреляцию ($r = 0,72$, $p < 0,01$) между улучшенным объемом рабочей памяти и тактической ловкостью, что указывает на ключевую роль когнитивной адаптивности в спортивных сценариях с высокими ставками. Улучшение скорости реакции после вмешательства составило в среднем 9 % ($p < 0,05$), что сопровождалось повышением стратегической точности на 11 %. Профессиональные спортсмены продемонстрировали на 15 % более высокий индекс когнитивной эффективности по сравнению со своими коллегами-любителями, что подчеркивает синергетическое взаимодействие между опытом, нейрокогнитивными способностями и соревновательным мастерством. Эти результаты подтверждают необходимость включения структурированного когнитивного тренинга в традиционные спортивные парадигмы для повышения остроты принятия решений и оптимизации соревновательных результатов. Будущие исследования должны определить продольное воздействие устойчивых когнитивных тренировок и изучить межличностную изменчивость нейрокогнитивной адаптивности в различных спортивных дисциплинах.

Ключевые слова Когнитивный тренинг, принятие тактических решений, игра в волейбол, скорость реакции

***Для цитирования**: Веселова Н.А. Когнитивные функции и их влияние на эффективность тактических решений у волейболистов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 198 – 203.*

Поступила в редакцию: 8 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 10 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Cognitive functions and their influence on the effectiveness of tactical decisions in volleyball players

[1] Veselova N.A.,
[1] Diplomatic Academy of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation

Abstract: this study investigated the complex relationship between cognitive abilities and tactical decision-making performance in volleyball athletes of different training levels. A cohort of amateur and professional players underwent a series of psychometric tests, including Stroop's test of attentional acuity, N-back tasks for working memory stability, and a sensorimotor response latency assessment. Tactical skill was assessed using expert judgements of strategic actions in the game, supplemented by quantitative measures such as error rates and action success rates. The intervention phase included a cognitive conditioning protocol including neuroplasticity-enhancing exercises aimed at enhancing attention modulation, memorising mnemonics and calibrating fast reaction times. Statistical analysis revealed a robust positive correlation ($r = 0.72$, $p < 0.01$) between improved working memory capacity and tactical agility, indicating a key role for cognitive adaptability in high stakes sporting scenarios. The post-intervention improvement in reaction speed averaged 9% ($p < 0.05$), accompanied by an 11% improvement in strategic accuracy. Professional athletes demonstrated a 15% higher cognitive performance index compared to their amateur counterparts, highlighting the synergistic interaction between experience, neurocognitive ability and competitive skill. These results support the need to incorporate structured cognitive training into traditional sport paradigms to enhance decision-making acuity and optimise competitive performance. Future research should determine the longitudinal effects of sustained cognitive training and examine the interindividual variability of neurocognitive adaptability across sport disciplines.

Keywords: cognitive training, tactical decision making, volleyball game, reaction speed

***For citation**: Veselova N.A. Cognitive functions and their influence on the effectiveness of tactical decisions in volleyball players. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 198 – 203.*

The article was submitted: December 8, 2024; Approved after reviewing: February 10, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Изучению когнитивных функций в спортивной науке уделяется большое внимание в связи с их важнейшей ролью в результатах спортсменов. В командных видах спорта, таких как волейбол, быстрое принятие решений и эффективное выполнение тактических приемов необходимы для достижения высоких результатов. Когнитивные функции, включая внимание, рабочую память и скорость реакции, напрямую влияют на способность спортсмена предугадывать действия соперников, принимать быстрые стратегические решения и адаптироваться к динамичным игровым ситуациям [1, с. 22]. Важность этих когнитивных навыков особенно очевидна в волейболе, где игроки должны обрабатывать и реагировать на сложные стимулы в режиме реального времени.

Способность принимать быстрые и точные решения под давлением является определяющей характеристикой элитных волейболистов. Исследования показывают, что когнитивные тренировки могут повысить эффективность принятия решений, что в конечном итоге улучшает результаты игры [2, с. 45]. Волевая концентрация, объем оперативной памяти и скорость сенсомоторных реакций имеют решающее значение для точной работы с мячом, эффективного блокирования и оптимального позиционирования на площадке [3, с. 31]. Следовательно, взаимодействие между когнитивными функциями и тактической эффективностью является ключевой областью интереса в современной спортивной науке [9, с. 26; 10, с. 56].

Многочисленные исследования посвящены изучению когнитивных и мотивационных ресурсов спортсменов в различных спортивных дисциплинах. Дубинкина и др. подчеркивают значимость когнитивно-мотивационных ресурсов в определении согласованности результатов спортсменов в различных спортивных областях [1, с. 19]. Терентьева и др. отмечают роль когнитивных компонентов в подготовке юных спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, подчеркивая важность раннего развития когнитивных навыков для достижения соревновательного успеха [4, с. 8]. Взаимосвязь между когнитивными способностями и принятием тактических решений в волейболе также изучалась, и результаты показали, что более высокие показатели когнитивных функций коррелируют с более высоким игровым интеллектом и тактической гибкостью [5, с. 17].

Оценка когнитивных характеристик в спортивной науке включает в себя различные стандартизированные тесты. Внимание часто измеряется с помощью теста Струпа и заданий на концентрацию, а рабочая память оценивается с помощью заданий на цифровой диапазон и тестов N-back. Скорость реакции анализируется с помощью тестов на визуальную и моторную реакцию, которые дают представление о готовности спортсмена к игровым сценариям в реальном времени [6, с. 27]. Эти оценки являются основой для разработки целевых программ когнитивной подготовки, направленных на оптимизацию спортивных результатов в условиях соревнований [7, с. 262; 8, с. 586].

В настоящем исследовании выдвинута гипотеза о том, что более высокий уровень когнитивных способностей положительно коррелирует с улучшением процесса принятия тактических решений в волейболе. Предполагается, что регулярные когнитивные тренировки улучшат способность спортсменов эффективно обрабатывать информацию, что приведет к повышению эффективности игры. Основная цель данного исследования – проанализировать степень влияния когнитивных функций на эффективность принятия тактических решений волейболистами разного уровня подготовки. Изучение этой взаимосвязи позволит внести вклад в разработку тренировочных методик, включающих в себя развитие когнитивных навыков для достижения максимального успеха в соревнованиях.

Материалы и методы исследований

В этом исследовании приняли участие волейболисты с разным уровнем подготовки, включая как любителей, так и профессиональных спортсменов. Выборка отбиралась на основе заранее определенных критериев включения, обеспечивающих наличие у участников активного соревновательного опыта и регулярного графика тренировок. Критерии исключения включали недавние травмы, неврологические заболевания или любые состояния, которые могли повлиять на оценку когнитивных функций.

Для оценки когнитивных функций проводилась серия стандартизированных тестов. Внимание оценивалось с помощью теста Струпа и задач на концентрацию, которые измеряли избирательное внимание и когнитивную гибкость. Рабочая память анализировалась с помощью цифровых заданий и тестов N-back, которые требовали от игроков вспоминать и манипулировать последовательностями чисел. Скорость реакции оценивалась с помощью визуальных и моторных тестов, чтобы определить способность игроков обрабатывать стимулы и точно реагировать в условиях дефицита времени.

Способность игроков принимать тактические решения анализировалась с помощью экспертных оценок и статистических показателей. Тренеры-эксперты оценивали тактические решения игроков на основе видеозаписей игр, обращая внимание на такие аспекты, как выбор направления атаки, эффективность блокирования и координация действий с партнерами по команде. Кроме того, для количественной оценки эффективности принятия решений изучались статистические показатели, включая количество успешных действий, ошибок в тактическом исполнении и общую эффективность игры.

Для игроков, проходящих когнитивные тренировки, была разработана структурированная программа. Она включала в себя целенаправленные упражнения на развитие внимания, памяти и реакции, такие как упражнения на быстрое принятие решений, упражнения на когнитивную нагрузку и симуляции игрового процесса, основанные на реакции. Тренировки проводились в течение заранее определенного периода, а частота и интенсивность занятий регулировались в зависимости от индивидуального прогресса. Эффективность этих мероприятий оценивалась путем сравнения результатов когнитивных тестов и тактических показателей до и после тренировочного периода. Ожидается, что включение когнитивных тренировок в волейбольную практику улучшит способность игроков принимать быстрые стратегические решения, тем самым повышая их общую игровую результативность.

Результаты и обсуждения

Корреляционный анализ выявил значительную связь между когнитивными характеристиками и эффективностью принятия тактических решений. Игроки, продемонстрировавшие превосходные когнитивные способности, в частности внимание и скорость реакции, показали повышенную точность и эффективность принятия решений в соревновательных сценариях. Статистический анализ показал сильную корреляцию ($r = 0,72$, $p < 0,01$) между показателями рабочей памяти, оцененными по тестам N-back, и тактическим исполнением в волейбольных матчах. Более того, показатели скорости реакции показали заметную корреляцию ($r = 0,68$, $p < 0,01$) со способностью предвидеть и парировать стратегии соперников, что подчеркивает важность скорости когнитивной обработки информации в ситуациях высокого давления.

Сравнение волейболистов-любителей и профессионалов выявило явные различия в показателях когнитивных функций и их влияние на такти-

ческое мастерство. У профессиональных спортсменов средний балл по скорости реакции был на 15% выше, а по рабочей памяти – на 12% выше по сравнению с игроками-любителями. Эти различия позволяют предположить, что длительное участие в соревнованиях высокого уровня и систематические когнитивные тренировки способствуют повышению способности принимать решения.

Влияние когнитивного тренинга было проанализировано путем сравнения показателей до и после вмешательства. Участники, прошедшие структурированный когнитивный тренинг, продемонстрировали увеличение скорости реакции на 9 % ($p < 0,05$) и точности принятия тактических решений на 11 %, что свидетельствует об эффективности когнитивных упражнений в совершенствовании стратегического исполнения. Примечательно, что после когнитивных тренировок игроки продемонстрировали более высокую способность распознавать сложные игровые схемы, адаптировать оборонительные расстановки и оптимизировать атакующие стратегии. Эти результаты согласуются с предыдущими исследованиями, выступающими за включение когнитивных тренировок в программы развития спортсменов.

С практической точки зрения эти результаты подчеркивают важность когнитивных тренировок для повышения результативности волейбола. Тренеры и преподаватели должны включать когнитивные упражнения в регулярные тренировки, уделяя особое внимание контролю внимания, сохранению памяти и упражнениям на быстрое принятие решений, чтобы максимизировать эффективность в игре. Будущие исследования должны изучить долгосрочные эффекты когнитивных тренировок и исследовать потенциальные различия между разными демографическими группами игроков, включая возраст, пол и уровень опыта, чтобы разработать комплексные методики тренировок, которые оптимизируют когнитивные и тактические показатели.

Выводы

Результаты данного исследования подчеркивают критическую роль когнитивных функций в оптимизации принятия тактических решений волейболистами. Продемонстрированная корреляция между когнитивными характеристиками и результативностью в игре подчеркивает необходимость включения когнитивных тренировок в традиционную спортивную подготовку. Профессиональные игроки постоянно превосходили своих коллег-любителей в когнитивных оценках, что подтверждает влияние опыта и структурированных тренировок на когнитивную эффективность. Выполнение когнитивных упражнений значительно улучшило скорость реакции, рабочую память и точность принятия решений, что еще раз подтверждает эффективность целенаправленных когнитивных вмешательств. Эти результаты подчеркивают важность совершенствования когнитивных навыков в рамках волейбольной подготовки, выступая за более комплексный подход к развитию спортсменов, включающий в себя когнитивные упражнения наряду с физической и технической подготовкой. Будущие исследования должны изучить долгосрочные преимущества когнитивных тренировок, а также потенциальные вариации в разных возрастных группах и на разных уровнях соревнований для дальнейшего совершенствования тренировочных методик в соревновательных видах спорта.

Список источников

1. Дубинкина Ю.А., Рогалева Л.Н., Маханова С.С. Когнитивно-мотивационные ресурсы спортсменов разных видов спорта // Вестник спортивной науки. 2022. № 1. С. 64 – 67. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-motivatsionnye-resursy-sportsmenov-raznyh-vidov-sporta

2. Елисеева Т.П., Ныркова Д.С. Влияние психологической подготовки на результат соревновательной деятельности волейболистов // Царскосельские чтения. 2015. № XIX. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-psihologicheskoy-podgotovki-na-rezultat-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-voleybolistov

3. Камалиева Г.А., Кузнецова З.М. Модель подготовки волейболистов к преодолению препятствий и трудностей, неожиданно возникающих в соревновательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. № 2 (19). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/model-podgotovki-voleybolistov-k-preodoleniyu-prepyatstviy-i-trudnostey-neozhidanno-voznikayuschih-v-sorevnovatelnoy-deyatelnosti

4. Карева С.Е. Методика совершенствования тактической подготовки волейболисток 15-16 лет: бакалаврская работа [Электронный ресурс]. Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2017. 44 с.

5. Карева Ю.Ю., Давыдова А.Ю., Левченко А.В., Левченко С.В., Жмуров С.А. Исследование игровой тактики волейбольной команды в зависимости от оппонента // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 6 (220). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-igrovoy-taktiki-voleybolnoy-komandy-v-zavisimosti-ot-opponenta

6. Макаренко Н., Барчукова Г.В. Влияние когнитивных способностей на уровень технико-тактического мастерства спортсменов, занимающихся настольным теннисом // Спортивно-педагогическое образование. 2022. № 3. С. 38 – 43.

7. Родин А.В., Луганская М.В. Взаимосвязь игровых действий с функциональным состоянием сенсорной системы спортсменов в волейболе [Электронный ресурс] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). – С. 260 – 263.

8. Стригельская И.Ю., Пренас Н.Н., Сергеева Н.М. Методика развития внимания у волейболисток, занимающихся в спортивной секции колледжа [Электронный ресурс] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 585 – 590.

9. Терентьева О.С., Дерябина Г.И., Лернер В.Л. Когнитивный компонент в спортивной тренировке детей, занимающихся игровыми видами спорта // ТиПФК. 2022. № 6. С. 26 – 28. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnyy-komponent-v-sportivnoy-trenirovke-detey-zanimayuschihsya-igrovymi-vidami-sporta

10. Чайников П.Н., Соломатина Н.В., Черкасова В.Г., Кулеш А.М. Когнитивные функции и умственная работоспособность в условиях спортивной деятельности // Таврический журнал психиатрии. 2015. № 1 (70). С. 55 – 60. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-funktsii-i-umstvennaya-rabotosposobnost-v-usloviyah-sportivnoy-deyatelnosti

References

1. Dubinkina Yu.A., Rogaleva L.N., Makhanova S.S. Cognitive and motivational resources of athletes of different sports. Bulletin of sports science. 2022. No. 1. P. 64 – 67. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-motivatsionnye-resursy-sportsmenov-raznyh-vidov-sporta

2. Eliseeva T.P., Nyrkova D.S. The influence of psychological preparation on the result of competitive activity of volleyball players. Tsarskoye Selo Readings. 2015. No. XIX. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-psihologicheskoy-podgotovki-na-rezultat-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-voleybolistov

3. Kamalieva G.A., Kuznetsova Z.M. Model of preparation of volleyball players to overcome obstacles and difficulties that unexpectedly arise in competitive activity. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2011. No. 2 (19). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/model-podgotovki-voleybolistov-k-preodoleniyu-prepyatstviy-i-trudnostey-neozhidanno-voznikayuschih-v-sorevnovatelnoy-deyatelnosti

4. Kareva S.E. Methodology for improving the tactical training of 15-16 year old female volleyball players: Bachelor's thesis [Electronic resource]. Tolyatti: Tolyatti State University, 2017. 44 p.

5. Kareva Yu.Yu., Davydova A.Yu., Levchenko A.V., Levchenko S.V., Zhmurov S.A. Study of the game tactics of a volleyball team depending on the opponent. Scientific notes of Lesgaft University. 2023. No. 6 (220). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-igrovoy-taktiki-voleybolnoy-komandy-v-zavisimosti-ot-opponenta

6. Makarenko N., Barchukova G.V. The influence of cognitive abilities on the level of technical and tactical skill of athletes involved in table tennis. Sports and pedagogical education. 2022. No. 3. P. 38 – 43.

7. Rodin A.V., Luganskaya M.V. The relationship between game actions and the functional state of the sensory system of athletes in volleyball [Electronic resource]. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 6 (196). P. 260 – 263.

8. Strigelskaya I.Yu., Prenas N.N., Sergeeva N.M. Methodology for developing attention in female volleyball players involved in the college sports section [Electronic resource]. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 11 (201). P. 585 – 590.

9. Terentyeva O.S., Deryabina G.I., Lerner V.L. Cognitive component in sports training of children involved in team sports. TiPFK. 2022. No. 6. P. 26 – 28. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnyy-komponent-v-sportivnoy-trenirovke-detey-zanimayuschihsya-igrovymi-vidami-sporta

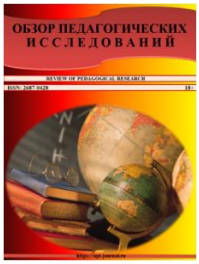
10. Chaynikov P.N., Solomatina N.V., Cherkasova V.G., Kulesh A.M. Cognitive functions and mental performance in conditions of sports activity. Tavrichesky Journal of Psychiatry. 2015. No. 1 (70). P. 55 – 60. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-funktsii-i-umstvennaya-rabotosposobnost-v-usloviyah-sportivnoy-deyatelnosti

Информация об авторе

Веселова Н.А., кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Дипломатическая академия Министерства иностранных дел Российской Федерации, kuichkina@mail.ru

© Веселова Н.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.05



Общая физическая подготовка в чир спорте

[1] Прохорова О.И., [2] Быкова Л.В., [2] Сапаров Б.М., [2] Башмаков Э.Ю., [2] Канев П.Н.,
[1] Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
[2] Уральский государственный аграрный университет

Аннотация: в статье рассматривается значение общей физической подготовки в тренировочном процессе в чир спорте. Актуальность темы исследования обусловлена растущей популярностью чир спорта и необходимостью обеспечения достаточного уровня физической подготовки спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка играет ключевую роль в обеспечении высокого уровня физической готовности спортсменов и способствует улучшению их спортивных результатов.

Общая физическая подготовка – это разнообразные упражнения и активности, направленные на развитие основных физических качеств спортсменов (выносливость, координация, сила и гибкость). Представлены методики выполнения упражнений и их роль в создании прочной основы для успешного выполнения сложных элементов и комбинаций в чир спорте. Объединение упражнений для общей физической подготовленности в комплексы под музыкальное сопровождение эффективно при использовании в учебно-тренировочном процессе при подготовке спортсменов в чир спорте на этапе спортивной специализации направления чир спорта – чир перфоманс.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, чир спорт, тренировочный процесс, физическое развитие, спортивная подготовка, методика тренировок

***Для цитирования**: Прохорова О.И., Быкова Л.В., Сапаров Б.М., Башмаков Э.Ю., Канев П.Н. Общая физическая подготовка в чир спорте // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 204 – 209.*

Поступила в редакцию: 9 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 11 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

General physical training in cheer sports

[1] Prokhorova O.I., [2] Bykova L.V., [2] Saparov B.M., [2] Bashmakov E.Yu, [2] Kanev P.N.,
[1] Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
[2] Ural State Agrarian University

Abstract: the article discusses the importance of general physical fitness in the training process in cheer sports. The relevance of the research topic is due to the growing popularity of cheer sports and the need to ensure a sufficient level of physical training for athletes to achieve high sports results. General physical training plays a key role in ensuring a high level of physical readiness for athletes and helps improve their athletic performance.

General physical training includes a variety of exercises and activities aimed at developing the basic physical qualities of athletes, such as endurance, coordination, strength and flexibility. The article also discusses exercise techniques and their role in creating a solid foundation for successfully performing complex elements and combinations in cheer sports. Combining exercises for general physical fitness into complexes with musical accompaniment is effective when used in the educational and training process for athletes in cheer sports at the stage of sports specialization in cheer sports – cheer performance.

Keywords: general physical training, cheer sports, training process, physical development, sports training, training methods

For citation: *Prokhorova O.I., Bykova L.V., Saparov B.M., Bashmakov E.Yu, Kanev P.N. General physical training in cheer sports. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 204 – 209.*

The article was submitted: December 9, 2024; Approved after reviewing: February 11, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Чир спорт представляет собой уникальное сочетание гимнастики, акробатики и танца, требующее от спортсменов высокой физической подготовки. Важным аспектом тренировочного процесса в чир спорте является общая физическая подготовка (ОФП), обеспечивающая базовый уровень физической готовности и способствующая росту спортивных результатов. Введение ОФП в тренировочный процесс в чир спорте позволяет спортсменам развивать такие физические качества, как сила, выносливость, гибкость и координация, что является ключевым для успешного выполнения технически сложных элементов и комбинаций.

Актуальность данного исследования обусловлена растущей популярностью чир спорта и необходимостью разработки эффективных методик ОФП. В условиях высокой конкуренции и увеличивающихся требований к физической подготовке спортсменов, важно изучить и систематизировать существующие подходы к ОФП в чир спорте [6].

Материалы и методы исследований

Целью исследования было исследовать влияние ОФП на спортивные результаты в чир спорте, оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, анализируя достижения экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ литературы, сравнительный анализ и систематизация данных, видеофиксация, тестирование физической подготовленности, анализ спортивных достижений. Анализ литературы включал изучение и анализ научных публикаций, связанных с использованием ОФП в чир спорте. С помощью сравнительного анализа изучались различные подходы и методики ОФП, используемые в чир спорте, а систематизация данных помогла выявить основные тенденции и закономерности организации тренировочного процесса. Регулярное наблюдение за тренировочным процессом обеих групп, с видеозаписью тренировок, позволило осуществить последующий анализ техник выполнения упражнений, координации движений и общей динамики. Проводилось также регулярное тестирование физической подготовленности (силы, координационных способностей, общей и силовой выносливости, скоростных способностей) для получения объективных показателей в обеих группах.

Результаты и обсуждения

Постоянное повышение уровня спортивных достижений в чир спорте требует разработки эффективной системы тренировок. Важно отметить, что успех в этом виде спорта зависит от оптимизации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Каждый этап должен быть тщательно спланирован с использованием системного подхода, что позволяет обеспечить всестороннее развитие спортсмена [7].

Развитие и совершенствование двигательных навыков играет ключевую роль в подготовке чирлидеров. ОФП является необходимым компонентом для достижения сбалансированной формы. В процессе ОФП следует уделять особое внимание развитию и совершенствованию пространственно-временных характеристик, способности ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие (статическое и динамическое). Важно также развивать координацию движений, гибкость, силовые, скоростные и скоростно-силовые способности [7].

ОФП, являясь неотъемлемой частью тренировочного процесса в чир спорте, включает в себя разнообразные упражнения и виды активности, направленные на развитие основных физических качеств спортсменов [4]. Различные виды бега, прыжков, метания и ловля теннисного мяча, упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры делают тренировочный процесс разнообразным и интересным [5].

Важным аспектом тренировочного процесса в чир спорте является организация основного объёма тренировочных нагрузок в спортивных и хореографических залах. Это позволяет создать оптимальные условия для развития физических качеств и повышения спортивных результатов спортсменов. Комплектование групп спортивной подготовки и планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с возрастными особенностями развития, что позволяет учитывать индивидуальные потребности и возможности каждого спортсмена,

а также способствует наиболее эффективному тренировочному процессу [10].

Устанавливаются различные этапы и периоды спортивной подготовки, такие как этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» предоставляет важную информацию для анализа и оценки физической готовности спортсменов. Нормативы включают такие упражнения, как: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения «стоя», челночный бег 3х10 метров, бег на 60 метров, бег на 1000 метров, прыжок в длину с места [1]. Представленные нормативы позволяют комплексно оценить физическую подготовку спортсменов и разработать эффективные программы тренировок, учитывающие возрастные особенности, а также обеспечивающие безопасность тренировочного процесса.

Исследования показывают, что адекватная структура тренировочного процесса играет ключевую роль в успешной реализации программы физической подготовки. Важно отметить, что все компоненты содержания тренировок образуют интегрированную систему. Основываясь на том, что тренировочные задания представляют собой начальный компонент структуры тренировок, можно предположить, что результативность тренировочного процесса в значительной степени определяется тщательным подбором и построением эффективных упражнений и тренировочных задач, направленных на решение конкретных образовательных целей [2].

В контексте временного соотношения видов спортивной подготовки в структуре цикличного тренировочного процесса на этапах учебно-тренировочной работы можно выделить временные затраты на ОФП [1].

1) этап начальной подготовки (до года) – 40-47%,

2) этап начальной подготовки (до года) – 35-40%,

3) учебно-тренировочный этап (до трёх лет) – 25-30%,

4) учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет) – 25-30%,

5) этап совершенствования спортивного мастерства – 10-15%,

6) этап высшего спортивного мастерства – 10-14%.

Представленные данные показывают, как распределяется ОФП на различных этапах тренировочного процесса в чир спорте.

ОФП в спорте играет доминирующую роль, особенно в возрасте 8-10 лет, когда закладываются основные базовые движения. Специальная техника спорта накладывается на эти базовые движения и ОФП, что положительно сказывается на эмоциональном фоне тренировок, особенно при использовании музыки, теннисных мячей, блоков для йоги, эспандеров и скакалки. Это помогает избежать монотонности в ОФП и обеспечивает максимальное разнообразие форм и методов [3].

В процессе подготовки нами в ЭГ используются состоящие из базовых упражнений для общей физической подготовки, выполняемые поточным методом под музыкальное сопровождение. Заранее разработанные нами восемь комплексов, каждый под определённое музыкальное сопровождение, разучиваются в подготовительном этапе годичного цикла. Далее они используются в течение всего годичного цикла в различных комбинациях. Каждый комплекс направлен на развитие определённого физического качества или нескольких, и в зависимости от этого подобраны определённый характер и интенсивность музыкального сопровождения.

Таким образом, предложенная нами методика, включающая использование комплексов ОФП под музыкальное сопровождение, оптимизирует время, затрачиваемое на ОФП в рамках тренировки (оно уменьшилось с 30-40 минут до 20-25 минут); реализует комплексный и всесторонний подход к физической подготовке чирлидеров; обеспечивает высокий эмоциональный фон тренировок; помогает избежать эффекта монотонности. Помимо этого, оптимизация времени, затрачиваемого на ОФП, помогает высвободить время для решения других задач: наработки техники выполнения элементов, техники владения помпонами, повышения уровня одинаковости и синхронности выполнения движений соревновательной программы всеми членами команды, отработки выравнивания рисунков соревновательной программы.

Кроме этого, сам процесс освоения комплексов в подготовительном периоде годичного цикла помогает повышению уровня когнитивных навыков спортсменов. Дальнейшее использование уже освоенных комплексов в годичном цикле способствует развитию музыкальности, умению выражать эмоции под определённое музыкальное сопровождение. Всё это играет ключевую роль в подготовке спортсменов и достижении высоких результатов в чир спорте [8].

Исследование проводилось на базе Уральской школы спортивного чирлидинга. В течение соревновательного сезона 2023-2024 гг. В исследовании приняло участие 70 спортсменов 8-10 лет направ-

ления чир перфоманс, тренирующихся на этапе спортивной специализации. Экспериментальная и контрольная группа по численности составили 35 человек каждая. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены разработанные нами комплексы упражнений для общей физической подготовки под музыкальное сопровождение. Была рассмотрена динамика соревновательных результатов и показателей комплексного тестирования физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Для тестирования нами были использованы нормативы, определённые федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» [1]. Целью исследования было выяснить эффективность учебно-тренировочного процесса с включением разработанных нами комплексов упражнений общей физической подготовки под музыкальное сопровождение путём анализа достижений в экспериментальной и контрольной группах.

В табл. 1 представлены результаты соревнований различных уровней, отражающие достижения обеих групп за указанный период [9].

Таблица 1

Результаты ЭГ и КГ в соревнованиях различных уровней.

Table 1

The results EG and CG of competitions at various levels.

Соревнование	Чир фристайл		Чир джаз	
	Занимаемые места в соревнованиях			
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Областные соревнования «Легенды Урала»	3	4	-	-
Первенство города Екатеринбурга	2	3	1	2
Первенство города Нижний Тагил	1	3	2	4
Чемпионат и Первенство Свердловской области	4	8	4	7
Кубок «Европа – Азия»	2	8	3	4
Всероссийские соревнования «Планета чир»	1	8	4	10
Областные соревнования «ЧИР АП»	1	4	1	3
Кубок Уральской школы спортивного чирлидинга	1	3	2	3

Как видно из представленных данных, ЭГ показывает лучшие результаты в большинстве соревнований по сравнению с КГ. Этот факт свидетельствует о высокой эффективности используемой учебно-тренировочной системы с включением комплексов упражнений общей физической подготовленности под музыкальное сопровождение. ЭГ не только часто занимает первые и вторые места, но и демонстрирует стабильные высокие показатели на протяжении всего соревновательного сезона.

В табл. 2 представлены результаты комплексного тестирования физической подготовленности ЭГ и КГ на начало и окончание эксперимента.

Таблица 2

Анализ комплексного тестирования физической подготовленности в ЭГ и КГ.

Table 2

Analysis of complex testing of physical fitness in the EG and CG.

Название теста	Средние значения			
	ЭГ		КГ	
	Начало эксперимента / окончание эксперимента	Разница	Начало эксперимента / окончание эксперимента	Разница
Челночный бег 3 по 10 м (с)	10,1 /9,3	- 0,8	9,9 /9,5	- 0,4
Бег на 60 м (с)	12,0 / 11,3	- 0,7	12,1 / 11,6	- 0,5
Бег на 1000 м (мин, с)	6, 22 / 5,35	- 0,47	6,25 / 5,45	- 0,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	8/18	+10	9/14	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	142/152	+10	140/146	+6

Из табл. 2 видно, что и в ЭГ и в КГ произошёл прирост по всем показателям, но в ЭГ он был более высоким.

Результаты данного исследования подтверждают наибольшую эффективность учебно-тренировочного процесса, включающего комплексы упражнений для общей физической подготовленности под музыкальное сопровождение.

Выводы

1. ОФП является основополагающим элементом тренировочного процесса в чир спорте.

2. Наибольшую эффективность демонстрируют комплексные методики.

3. Объединение упражнений для общей физической подготовленности в комплексы под музыкальное сопровождение эффективны при использовании в учебно-тренировочном процессе при подготовке спортсменов в чир спорте на этапе спортивной специализации направления чир спорта – чир перфоманс.

Результаты данного исследования важны для развития чир спорта и могут быть использованы для разработки эффективных методик ОФП. В перспективе целесообразно провести дальнейшие экспериментальные исследования для подтверждения теоретических данных и разработки более конкретных практических рекомендаций.

Список источников

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт». Приказ Минспорта России от 18.11.2022 № 1016 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.12.2022 № 71500).

2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 5-е изд. стереотип. М.: Спорт, 2020. 200 с.

3. Вороненкова Э.Ю., Дель О.Н., Котова О.П. и др. Основы подготовки чирлидеров: методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет. 2-е изд. Москва: Издательство «Спорт», 2022. 88 с.

4. Паныч Р.Б., Петровский С.С., Огурцов Д.А. Чирлидинг как профессиональный вид спорта: события прошлого и проблемы настоящего // Молодой учёный. 2019. № 38 (276). С. 187 – 190.

5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.

6. Правила вида спорта «Чир спорт», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 декабря 2020 г. № 890. URL: https://cheerleading.su/pravila?ysclid=m6yv99xmlz581428411 (дата обращения: 28.10.2024)

7. Прохорова О.И., Давыдова Е.Ю. Конвергентный подход в тренировочном процессе в чир спорте // В сборнике: Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2024. С. 86 – 89.

8. Прохорова О.И., Малозёмов О.Ю., Быкова Л.В. Проблемы комплексной подготовки юных спортсменов в чир спорте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 12 (238). С. 197 – 201.

9. Регистрации на соревнования с итоговыми результатами и протоколами судей: официальный сайт. Обновляется в течение суток. URL: https://mgnovenie.ru/site/index (дата обращения: 15.10.2024)

10. Хачатурян К.А., Николаева И.В. Подготовка спортивного резерва в ЧИР-спорте на основе спортивно ориентированного физического воспитания дошкольников // Известия института систем управления Самарского государственного экономического университета. 2020. № 1 (21). С. 75 – 77.

References

1. On approval of the federal standard of sports training in the sport of "cheer sport". Order of the Ministry of Sports of Russia dated November 18, 2022 No. 1016 (Registered in the Ministry of Justice of Russia on December 14, 2022 No. 71500).

2. Zatsiorsky V.M. Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education. 5th ed. stereotype. Moscow: Sport, 2020. 200 p.

3. Voronenkova E.Yu., Del O.N., Kotova O.P. et al. Fundamentals of training cheerleaders: a methodological manual for working with children from 6 to 17 years old. 2nd ed. Moscow: Sport Publishing House, 2022. 88 p.

4. Panych R.B., Petrovsky S.S., Ogurtsov D.A. Cheerleading as a professional sport: past events and present problems. Young scientist. 2019. No. 38 (276). P. 187 – 190.

5. Platonov V.N. Motor qualities and physical training of athletes. Moscow: Sport, 2019. 656 p.

6. Rules of the sport "Cheer sport", approved by the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated December 3, 2020 No. 890. URL: https://cheerleading.su/pravila?ysclid=m6yv99xmlz581428411 (date of access: 10.28.2024)

7. Prokhorova O.I., Davydova E.Yu. Convergent approach in the training process in cheer sport. In the collection: Modern approaches to improving the system of physical education and sports. collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. St. Petersburg, 2024. P. 86 – 89.

8. Prokhorova O.I., Malozyomov O.Yu., Bykova L.V. Problems of comprehensive training of young athletes in cheerleading. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2024. No. 12 (238). P. 197 – 201.

9. Registration for competitions with final results and judges' protocols: official website. Updated within 24 hours. URL: https://mgnovenie.ru/site/index (date accessed: 15.10.2024)

10. Khachaturyan K.A., Nikolaeva I.V. Training of sports reserves in cheerleading sports based on sports-oriented physical education of preschoolers. Bulletin of the Institute of Control Systems of the Samara State University of Economics. 2020. No. 1 (21). P. 75 – 77.

Информация об авторе

Прохорова О.И., заведующая кафедрой психофизической культуры, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-6512-3679, Специализированный учебно-научный центр, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 620066, г. Екатеринбург, ул. Данилы Зверьева, д. 30, lelya239@gmail.com

Быкова Л.В., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9309-7758, Уральский государственный аграрный университет, 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42, bykovalv26@mail.ru

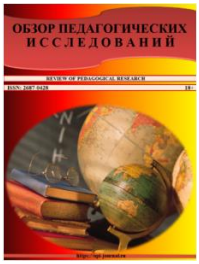
Сапаров Б.М., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-4190-802X, Уральский государственный аграрный университет, 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42, mister.saparov@yandex.ru

Башмаков Э.Ю., старший преподаватель, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5308-8806, Уральский государственный аграрный университет, 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42, mcfkis@mail.ru

Канев П.Н., преподаватель, Orcid ID: 0000-0003-0196-4592, Уральский государственный аграрный университет, 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42, kanevxok@mail.ru

© Прохорова О.И., Быкова Л.В., Сапаров Б.М., Башмаков Э.Ю., Канев П.Н., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.799



Сравнительный анализ аналогов ВФСК ГТО в различных странах

[1] Садова Е.И., [2] Умаров М.М., [3] Шолотонов М.А., [4] Созинова Н.А.,
[1] Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство),
[2] Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет),
[3] Государственный университет просвещения,
[4] Финансовый университет при правительстве Российской Федерации

Аннотация: комплекс ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») является уникальной российской инициативой, направленной на стимулирование физической активности среди различных возрастных групп. При этом в мире существует множество аналогичных программ, каждая из которых имеет свои особенности и опыт, который может быть полезен для адаптации в России. Целью данной работы является анализ опыта реализации комплекса ВФСК ГТО в России и зарубежных систем физической подготовки, выявление их общих черт, различий, проблем, а также перспектив их дальнейшего развития. Для решения поставленных задач перед учащимися тему ГТО использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы, посвященной системам физической подготовки в России и за рубежом. На основании полученной информации использован метод сравнительного анализа российских и международных программ, а также сбор и обобщение статистических данных о вовлеченности населения в программы физической подготовки. Заключение основано на том, что сравнительный анализ российских и зарубежных систем позволяет выявить их сильные и слабые стороны, что особенно актуально в контексте поиска путей совершенствования ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, аналоги ГТО за рубежом, физическая культура, студенты

***Для цитирования**: Садова Е.И., Умаров М.М., Шолотонов М.А., Созинова Н.А. Сравнительный анализ аналогов ВФСК ГТО в различных странах // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 210 – 217.*

Поступила в редакцию: 10 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 11 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Comparative analysis of analogues of the RPESC RLD in different countries

[1] Sadova E.I., [2] Umarov M.M., [3] Sholotonov M.A., [4] Sozinova N.A.,
[1] A.N. Kosygin Russian State University (Technology. Design. Art),
[2] Bauman Moscow State Technical University (National Research University),
[3] Federal State University of Education,
[4] Financial University under the Government of the Russian Federation

Abstract: the RPES RLD complex (the Russian Physical Education and Sports Complex "Ready for Labor and Defense") is a unique Russian initiative aimed at stimulating physical activity among various age groups. At the same time, there are many similar programs in the world, each of which has its own characteristics and experience that can be useful for adaptation in Russia. The purpose of this work is to analyze the experience of implementing

the RPES RLD complex in Russia and foreign physical training systems, to identify their common features, differences, problems, as well as prospects for their further development. The following methods were used to solve the tasks assigned to students on the RLD topic: analysis of scientific and methodological literature on physical training systems in Russia and abroad. Based on the information received, the method of comparative analysis of Russian and international programs was used, as well as the collection and synthesis of statistical data on the involvement of the population in physical training programs. The conclusion is since a comparative analysis of Russian and foreign systems makes it possible to identify their strengths and weaknesses, which is especially important in the context of finding ways to improve the RLD.

Keywords: RPESC RLD, analogues of RLD abroad, physical education, students

For citation: *Sadova E.I., Umarov M.M., Sholotonov M.A., Sozinova N.A. Comparative analysis of analogues of the RPESC RLD in different countries. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 210 – 217.*

The article was submitted: December 10, 2024; Approved after reviewing: February 11, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) был создан в 1931 году в СССР и стал одной из ключевых инициатив в области физического воспитания советских граждан. Одной из основных целей комплекса было «создание системы физического воспитания, которая способствовала бы всестороннему развитию личности и подготовке граждан к защите Родины» [3]. ГТО включал нормативы для различных возрастных категорий, начиная с подростков, и предусматривал регулярное тестирование уровня физической подготовки. После распада СССР в 1991 году комплекс ГТО утратил свое значение, однако в 2014 году он был возрожден как Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК ГТО). Новая редакция программы сохранила ключевые цели, но была адаптирована к современным реалиям. Основное новшество комплекса – использование возрастных ступеней и цифровой платформы для учета достижений участников [9, 10]. «Современный ГТО представляет собой интеграцию традиционных элементов советской системы физической подготовки с цифровыми технологиями, что обеспечивает прозрачность учета и мотивацию участников» [6]. Особое внимание уделяется вовлечению детей и молодежи [4, 8-10]. «С учетом возрастающих проблем с физической активностью среди школьников, ВФСК ГТО стал важным инструментом формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения» [5]. Проблемы внедрения и популяризации ВФСК ГТО связаны с недостатком инфраструктуры, формальным подходом к сдаче нормативов и слабой мотивацией населения. Однако программа имеет большой потенциал, который может быть реализован за счёт улучшения информационной кампании, развития инфраструктуры и внедрения новых стимулов. Укрепление взаимодействия с образовательными учреждениями, бизнесом и местными сообществами позволит сделать комплекс ГТО действительно массовым и эффективным инструментом укрепления здоровья россиян.

Целью данной работы является анализ опыта реализации комплекса ВФСК ГТО в России и зарубежных систем физической подготовки, выявление их общих черт, различий, проблем, а также перспектив их дальнейшего развития.

Материалы и методы исследований

Для реализации плана работы с обучающимися, были поставлены следующие задачи:

1. Изучить историю возникновения и развитие ВФСК ГТО в России.
2. Рассмотреть основные характеристики зарубежных аналогов систем физической подготовки.
3. Провести сравнительный анализ структуры, содержания и целей отечественной и зарубежных программ.
4. Выявить проблемы внедрения и популяризации ВФСК ГТО в России.
5. Изучить возможности применения зарубежного опыта для совершенствования системы ГТО.

Для решения поставленных задач перед учащимися тему ГТО использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы, посвященной системам физической подготовки в России и за рубежом. На основании полученной информации использован метод сравнительного анализа российских и международных программ, а также сбор и обобщение статистических данных о вовлеченности населения в программы физической подготовки.

Результаты и обсуждения

Обзор зарубежных аналогов системы ГТО. Системы физической подготовки населения, аналогичные ВФСК ГТО, существуют во многих странах мира. Основное их назначение – формирование у населения привычки к физической активности и поддержание здоровья. Однако каждая система имеет свои особенности в структуре и со-

держании испытаний, отражающие культурные и национальные традиции. Рассмотрим кратко особенности структуры в тестах разных стран.

1. ВФСК ГТО (Россия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был возрождён в 2014 году. ГТО делает упор на массовость и сочетание физической активности с патриотическим воспитанием. Нормативы: бег на различные дистанции, подтягивания, отжимания, плавание, метание снаряда, прыжки в длину, стрельба из пневматической винтовки и др.

2. США: Президентский тест (President's Challenge) [1, 2]. Президентская программа физической подготовки действует с 1966 года и ориентирована в основном на школьников. Особенностью системы является её простота и доступность, что делает программу массовой и популярной среди школьников. Нормативы: челночный бег, бег на 1 милю, подтягивания или отжимания, наклоны сидя и др. Система фитнес-тестирования в США представляет собой комплекс мер, направленных на оценку уровня физической подготовки населения, с акцентом на школьников. Она возникла в середине XX века на фоне усилий по улучшению здоровья американских граждан. Основной целью системы является популяризация физической активности и разработка стандартов для регулярного мониторинга физического состояния. Одним из первых шагов в этом направлении стало создание Президентской программы фитнеса (Presidential Physical Fitness Program) в 1956 году. Она была инициирована в ответ на исследования, которые выявили низкий уровень физической подготовки американских детей по сравнению с их европейскими сверстниками. «Эта программа стала первым в США национальным проектом, направленным на всестороннюю оценку физической подготовки школьников и стимулирование их к регулярной физической активности». Со временем программа видоизменялась, получив в 2012 году новое название – Президентская программа по фитнесу, спорту и питанию (Presidential Youth Fitness Program). Основное внимание стало уделяться не соревновательному аспекту, а формированию здоровых привычек и мотивации к регулярным занятиям спортом.

3. Япония: Национальная программа физической подготовки. Японская система направлена на школьников и студентов и активно используется в образовательных учреждениях. Тесты привязаны к национальным стандартам здоровья, а результаты используются для формирования рекомендаций. Нормативы: бег на короткие (50 м) и длинные (1500 м) дистанции, прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, гибкость и балансировка (наклоны) и др. Япония, известная своим высоким уровнем продолжительности жизни и приверженностью здоровому образу жизни, разработала собственную национальную систему тестирования физической подготовки, которая успешно действует на протяжении многих десятилетий. Эта система направлена на улучшение физического состояния граждан и привитие навыков регулярной физической активности, что особенно важно в условиях высокого уровня урбанизации и интенсивного рабочего ритма. Национальная система физического тестирования в Японии, известная как «Тайку Тайкенсики», была разработана в середине XX века. Ее целью стала разработка стандартизированных методов оценки физического состояния населения. Видоизменившаяся система охватывает школьников, студентов и взрослых, обеспечивая непрерывность физического воспитания на протяжении всей жизни. Японская система тестирования отличается вниманием к индивидуальным показателям и акцентом на гармоничное развитие всех физических качеств. Она основана на принципах всеобщего участия, научного подхода и интеграции с образовательной системой. С ранних лет ученики ежегодно проходят физические тесты, результаты которых влияют на их оценку по физкультуре. Кроме того, эти данные используются для мониторинга здоровья молодёжи на государственном уровне. «Главной целью является не столько достижение высоких спортивных результатов, сколько формирование у граждан осознанного отношения к своему здоровью и развитию физической культуры». Для взрослого населения система Taiku Taikenshiki интегрирована в корпоративные программы. Многие компании предлагают своим сотрудникам возможность пройти тесты и участвовать в спортивных мероприятиях. Это способствует повышению производительности труда и снижению уровня профессиональных заболеваний. Однако, несмотря на высокий уровень внедрения, система сталкивается с проблемами. Например, урбанизация и рост технологической зависимости приводят к снижению уровня физической активности среди молодёжи. Даже в Японии, где сильны спортивные традиции, становится всё труднее мотивировать молодёжь к регулярной физической активности. Национальная система тестирования в Японии является одним из успешных примеров интеграции физической культуры в повседневную жизнь населения. Опыт Японии может быть полезен для развития аналогичных программ в других странах, включая Россию, поскольку он демонстрирует, как можно сочетать традиции, научный подход и современные вызовы.

4. Китай. Программа физического здоровья школьников. Программа в Китае ориентирована на детей и студентов, начиная с начальной школы. Программа активно поддерживается государством, включая финансирование через образовательные учреждения. Нормативы: бег на выносливость (800 м для девушек, 1000 м для юношей), прыжки в длину с места, подтягивания для мальчиков или вис на согнутых руках для девочек, индекс массы тела (ИМТ) как обязательный компонент. Китайская Народная Республика (КНР) имеет свою систему физического воспитания и тестирования населения, которая по целям и задачам схожа с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основной аналог в Китае – это программа «Национальные стандарты физической подготовки» (National Physical Fitness Standards), которая была внедрена в 1980-х годах и с тех пор регулярно обновляется. В Китае развитие массовой физической культуры и популяризация здорового образа жизни являются важными аспектами государственной политики. Программа физического воспитания в Китае активно развивалась начиная с 1950-х годов. Важным этапом стало принятие в 1995 году закона «О физической культуре», который закрепил основные принципы популяризации спорта и физической активности. Основная цель программы заключается в укреплении здоровья населения, повышении общей физической подготовки и создании условий для гармоничного развития личности. Китайская система массового спорта, как и ВФСК ГТО, направлена на вовлечение всех возрастных категорий в активный образ жизни. Однако в китайской модели делается акцент на школьников и студентов, поскольку в Китае учащиеся обязаны сдавать нормативы физической подготовки, результаты которых влияют на итоговую оценку по физкультуре и даже на поступление в вузы. Система физического воспитания в Китае предусматривает комплексную оценку физической подготовки, которая делится на несколько возрастных категорий. Тесты включают в себя бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, метание спортивного снаряда, наклоны вперед, подтягивания или отжимания. Эти нормативы схожи с элементами комплекса ГТО, но в китайской системе большее внимание уделяется адаптации программ к возрасту и физическим возможностям участников. Также в последние годы Китай активно внедряет технологии в оценку физической подготовки. Используются мобильные приложения и цифровые платформы, которые позволяют отслеживать прогресс участников и мотивировать их к регулярным тренировкам. Китайский опыт массового спорта, как и российский комплекс ГТО, демонстрирует, что поддержка государства и четко разработанная система могут эффективно стимулировать население к занятию физической культурой. Однако для достижения максимального результата важно учитывать особенности региона, доступность ресурсов и необходимость внедрения современных технологий.

5. Аналог ВФСК ГТО в Европейских странах на примере Германии. Германия, как одна из ведущих стран Европы в области спорта и здравоохранения, имеет богатую историю внедрения программ, направленных на развитие физической культуры населения. Одной из таких инициатив является система спортивных тестов "Deutsches Sportabzeichen" (Немецкий спортивный знак), которая по своей концепции и задачам близка к российскому комплексу ВФСК ГТО. Система была учреждена в 1913 году и является старейшей национальной программой оценки физической подготовки в Европе. Она была разработана для того, чтобы мотивировать граждан к регулярной физической активности и проверять их физическое состояние. Как отмечает Фридрих Штайн, «основной целью программы было воспитание здорового и активного населения, способного противостоять вызовам времени». Программа Deutsches Sportabzeichen построена на принципах доступности и инклюзивности. Она открыта для всех граждан и не требует профессиональной спортивной подготовки. «Каждый участник может выбрать виды испытаний, соответствующие его физическим возможностям и интересам». Deutsches Sportabzeichen (Немецкий спортивный значок). Эта программа была создана в 1913 году и охватывает широкую аудиторию, начиная с 6 лет. Особенностью программы является возможность выбора дисциплин, что делает её гибкой и доступной для всех. Нормативы: бег на 3-10 км, плавание на 800 м., метание, толкание ядра, бег на 100 м, плавание на 25 м., прыжки в длину, тройной прыжок [7, 11].

Анализ программ зарубежных аналогов ГТО. Сравнительный анализ программ некоторых стран Америки, Европы и Азии приведен в табл. 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ программ – аналогов ГТО.

Table 1

Comparative analysis of RLD analog programs.

Параметр	Россия	США	Япония	Китай	Германия
Возрастные параметры	6 лет и старше	6-17 лет	6-18 лет	6-22 года	6 лет и старше
Ориентация	Все население	Школьники	Школьники	Школьники и студенты	Все население
Оценка	Золотой, серебряный, бронзовый значки	Сертификаты	Рекомендации	Сертификат на основе балльной системы	Золотой, серебряный, бронзовый значки

Цели и задачи программ некоторых стран Америки, Европы и Азии приведен в табл. 2.

Таблица 2

Цели и задачи программ – аналогов ГТО.

Table 2

Goals and objectives of the RLD analog programs.

Параметр	Россия	США	Япония	Китай	Германия
Масштаб	Общенациональный	Общешкольный	Образовательный	Образовательный	Общенациональный
Особенность	Патриотическая направленность	Индивидуальнаые программы	Учет рекомендаций по здоровью	Фокус на общее здоровье (ИМТ)	Гибкость выбора дисциплин

Уровень вовлеченности населения вышеуказанных стран показан в табл. 3.

Таблица 3

Уровень задействования населения по программам – аналогам ГТО.

Table 3

The level of involvement of the population in programs like the RLD.

Параметр	Россия	США	Япония	Китай	Германия
Целевая аудитория	Все население	Школьники	Школьники и студенты	Школьники и студенты	Все население
Обязательность	Частично (в школах)	Обязательно в школах	Обязательно в школах	Обязательно в школах	Доброволь-но
Уровень вовлеченнос-ти	Молодежь – высокий, взрослые – низкий	Почти 100% среди школьников	95-100% школьников, 30–40 % взрослых	90-95% школьников, вовлеченность взрослых растет	5-10% населения
Основные формы стимуляции	Знаки отличия, баллы для вузов, налоговые выплаты	Сертификаты	Академические бонусы	Академические бонусы	Общественное время

Анализ показывает, что, несмотря на схожесть целей (повышение физической активности и здоровья населения), структуры и подходы к тестированию различаются. ВФСК ГТО выделяется массовостью и патриотическим аспектом, в то время как зарубежные аналоги больше ориентированы на школьников и студентов, а также предлагают более узкую специализацию тестов. Германии принадлежит лидерство в интеграции выбора дисциплин, США – в легкости и яркости привлечения, а Китаю – в использовании метрик здоровья (ИМТ) для оценки физического состояния.

Цели и задачи программ физической подготовки в разных странах имеют как общие черты, так и уникальные особенности. Все системы направлены на улучшение физического состояния населения, однако акценты различаются.

Создание мотивационной системы. Например, использование примеров США и Германии для внедрения гибкой системы наград, включая материальные стимулы (скидки, бонусы), и

связывание результатов ГТО с карьерным ростом или социальными преимуществами.

1. Развитие инфраструктуры. Например, применение японского и китайского подходов к массовому строительству и модернизации спортивных объектов, организация передвижных пунктов для сдачи нормативов в сельских районах.

2. Укрепление межпоколенческих связей. Например, введение семейных спортивных мероприятий на базе опыта Японии, чтобы вовлекать все возрастные группы, создание специальных программ для пожилых людей.

3. Интеграция спорта в образовательный процесс. Например, использование китайского подхода для связи результатов ГТО с дополнительными возможностями в образовании, привлечение педагогов и тренеров для более активной популяризации программы.

4. Использование цифровых технологий. Например, введение онлайн-платформ для отслеживания результатов и получения рекомендаций, как это сделано в Германии, и создание мобильных приложений с привлекательным дизайном для индивидуальной подготовки и участия в виртуальных соревнованиях.

5. Привлечение корпоративного сектора. Например, адаптация американского подхода к проведению корпоративных спортивных мероприятий, сотрудничество с работодателями для внедрения ГТО как части социальных пакетов сотрудников.

Адаптация и интеграция зарубежного опыта может значительно повысить эффективность ВФСК ГТО в России. Использование проверенных практик из США, Японии, Китая и Германии, таких как гибкость тестов, семейные мероприятия, корпоративная интеграция и цифровизация, способно решить существующие проблемы программы. Главное условие успешного внедрения – учёт национальных особенностей и создание условий, мотивирующих население к участию.

Перспективы совершенствования ВФСК ГТО в России:

1. Развитие инфраструктуры и доступности (создание спортивных объектов, оснащение школ и вузов, цифровизация инфраструктуры)

2. Повышение мотивации участников (материальное стимулирование, социальное признание, корпоративная интеграция)

3. Персонализация программы (индивидуальный подход, разделение по интересам, гибкость нормативов)

4. Укрепление образовательной роли ГТО (интеграция в школьные и вузовские программы, педагогическая поддержка, организация семейных мероприятий, использование цифровых технологий, мобильные приложения и платформы, социальные сети, анализ данных)

5. Информационная поддержка и популяризация (рекламные кампании, публичные мероприятия, партнёрство с бизнесом.

Выводы

Совершенствование ВФСК ГТО требует комплексного подхода, включающего развитие инфраструктуры, мотивации, цифровизации и персонализации программы. Адаптация зарубежного опыта, усиление образовательной составляющей и активная популяризация комплекса позволят не только устранить существующие проблемы, но и повысить интерес населения к физической активности, сделав ГТО эффективным инструментом укрепления здоровья и сплочения общества. Внедрение предложенных мер по улучшению ВФСК ГТО позволит увеличить вовлечённость населения, сделать программу более доступной и привлекательной. Использование современных технологий, заимствование лучших зарубежных практик и адаптация программы к различным группам населения помогут не только повысить эффективность ГТО, но и укрепить здоровье и социальное единство граждан России.

Список источников

1. Brown T. Youth Fitness Programs in the USA. Chicago: Academic Press, 2020. P. 44.

2. Shaping Healthier Futures Together [Электронный ресурс] // fitnessgram: [сайт]. URL: https://www.fitnessgram.net (дата обращения: 12.11.2025)

3. Зубков А.Ю. Комплекс ГТО: история и современность. СПб.: Спорт, 2021. С. 34.

4. Сердцева А.А., Егоров А.Б., Пастушенко Е.Е. и др. Комплексная оценка физической подготовленности студентов-первокурсников средствами норм ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 402 – 407. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p402-407.

5. Ломакин В.И. Перспективы развития комплекса ГТО. М.: Физкультура, 2021. С. 34.

6. Михайлов А.В. Социальные аспекты внедрения ГТО в России // Вопросы физкультуры. 2023. № 1. С. 18.

7. Мюллер А. Фитнес для всех: структура немецких спортивных программ. Берлин: Springer-Verlag, 2021. С. 45.

8. Маскаева Т.Ю., Пастушенко Е.Е., Бриленок Н.Б., Михайлов В.В. Оценка физической подготовленности студентов 1-3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО // Культура физическая и здоровье. 2024. № 3 (91). С. 134 – 139. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134

9. Пастушенко Е.Е. Методика подготовки детей 4-8 лет, занимающихся в группах единоборств, к выполнению норм комплекса ГТО I ступени // Вестник спортивной науки. 2023. № 2. С. 28 – 34.

10. Сафронова Т.И., Правдов М.А., Щепелев А.А. Физическая подготовка детей к выполнению норм комплекса ГТО первой ступени // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: Материалы IV Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием. XIV Областной фестиваль "Молодые ученые – развитию ивановской области ", Иваново, 09-12 апреля 2018 года. Иваново: Ивановская государственная медицинская академия, 2018. С. 424 – 426.

11. Штайн Ф. История и развитие немецких спортивных значков // Немецкий журнал спортивных исследований. 2020. Т. 29. Вып. 1. С. 22.

References

1. Brown T. Youth Fitness Programs in the USA. Chicago: Academic Press, 2020. P. 44.

2. Shaping Healthier Futures Together [Electronic resource]. fitnessgram: [website]. URL: https://www.fitnessgram.net (accessed: 11/12/2025)

3. Zubkov A.Yu. GTO complex: history and modernity. SPb.: Sport, 2021. P. 34.

4. Serdtseva A.A., Egorov A.B., Pastushenko E.E. et al. Comprehensive assessment of physical fitness of first-year students by means of GTO standards. Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2020. No. 3 (181). P. 402 – 407. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p402-407.

5. Lomakin V.I. Prospects for the Development of the GTO Complex. Moscow: Physical Culture, 2021. P. 34.

6. Mikhailov A.V. Social Aspects of the Implementation of GTO in Russia. Voprosy Fizikultury. 2023. No. 1. P. 18.

7. Müller A. Fitness for Everyone: The Structure of German Sports Programs. Berlin: Springer-Verlag, 2021. P. 45.

8. Maskaeva T.Yu., Pastushenko E.E., Brilenok N.B., Mikhailov V.V. Assessment of Physical Fitness of 1st-3rd Year Students of the Power Engineering Institute Based on GTO Standards. Physical Culture and Health. 2024. No. 3 (91). P. 134 – 139. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134

9. Pastushenko E.E. Methods of preparing children aged 4-8 years, engaged in martial arts groups, to fulfill the standards of the GTO complex of the 1st stage. Bulletin of sport science. 2023. No. 2. P. 28 – 34.

10. Safronova T.I., Pravdov M.A., Shchepelev A.A. Physical preparation of children to fulfill the standards of the GTO complex of the first stage. Medical, biological, clinical and social issues of human health and pathology: Proceedings of the IV All-Russian scientific conference of students and young scientists with international participation. XIV Regional festival "Young scientists – for the development of the Ivanovo region", Ivanovo, April 9-12, 2018. Ivanovo: Ivanovo State Medical Academy, 2018. P. 424 – 426.

11. Stein F. History and development of German sports badges. German Journal of Sports Research. 2020. Vol. 29. Issue 1. P. 22.

Информация об авторах

Садова Е.И., преподаватель, Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), г. Москва, Садовническая улица, 33, стр. 1, sadova1966@mail.ru

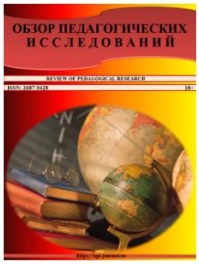
Умаров М.М., кандидат технических наук, доцент, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4641-8782, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет), г. Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1, Muradumarov@bmstu.ru

Шолотонов М.А., ассистент, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-0584-4818, Государственный университет просвещения, г. Москва, ул. Радио, 10А, стр. 1, malakhova-oe@mail.ru

Созинова Н.А., преподаватель, Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, г. Москва, пр-кт Ленинградский, д. 49/2, sozinovana@yandex.ru

© Садова Е.И., Умаров М.М., Шолотонов М.А., Созинова Н.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.011.1



Физкультурно-спортивное движение среди студенческой молодежи

[1] Шаргина М.Г., [1] Хромина С.И., [1] Артамонова М.Н.,
[1] Тюменский индустриальный университет

Аннотация: спорт в нашей жизни становится не только средством сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни. Он служит в качестве социализирующего фактора, рекреативным средством и альтернативой пагубным привычкам. Нами была поставлена задача – определить уровень развития студенческого физкультурно-спортивного движения в рамках нашего ВУЗа и способы его дальнейшего развития. Мнение студенческой молодежи в определении развития физкультурно-спортивного движения в рамках Тюменского индустриального университета, весьма ценно. Оно дает возможность увидеть перспективу дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения молодежи как в условиях одного ВУЗа, так и в пределах всей страны, и принять меры по его дальнейшему развитию.

Результаты: Большая часть студентов (66,5%) оценила положительно физкультурно-спортивное движение в целом. Не понравилось 33% опрошенных. Нейтральную позицию сохранили всего 0,5% респондентов.

Спортивную работу в ВУЗе положительно оценили 71% опрошенных. Не понравилась она всего 4 %. За дополнительные изменения в области спорта в ВУЗе и в целом по стране проголосовало 81% студентов. Не представляет интерес для 10%.

Заключение: Спортивная деятельность по своей природе не является многогранной. В нее входят и другие составляющие, а именно, интеллектуальная, психоэмоциональная и физическая. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой обусловлен, прежде всего, недостаточной организацией спортивной работы в ВУЗе. В рамках этой проблемы, важным становится поиск наиболее оптимальных способов привлечения студенческой молодежи к спортивному движению. В данном случае должна удовлетворяться потребность студента в улучшении своей физической активности, эстетическом наслаждении процессом, способность проявлять себя и достижение высоких результатов. Способы развития студенческого спортивного движения могут быть выражены в различных степенях и формах. Поиски их оптимизации и усовершенствования не прекращаются никогда.

Ключевые слова: физкультурно-спортивное движение, студенты, развитие, занятость, мероприятия

***Для цитирования**: Шаргина М.Г., Хромина С.И., Артамонова М.Н. Физкультурно-спортивное движение среди студенческой молодежи // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 218 – 223.*

Поступила в редакцию: 11 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 13 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Physical education and sports movement among students

[1] Shargina M.G., [1] Khromina S.I., [1] Artamonova M.N.,
[1] Industrial University of Tyumen

Abstract: sport in our lives is becoming not only a means of maintaining health and increasing life expectancy. It serves as a socializing factor, a recreational tool, and an alternative to addiction. Our task was to determine the level of development of the student physical culture and sports movement within our university and the ways of its further development. The opinion of the student youth in determining the development of the physical culture and sports movement within the Tyumen Industrial University is very valuable. It provides an opportunity to see the prospects for the further development of the physical culture and sports movement of youth both in the conditions of one university and throughout the country, and to take measures for its further development.

Results: The majority of students (66.5%) positively assessed the physical education and sports movement as a whole. 33% of the respondents did not like it. Only 0.5% of the respondents maintained a neutral position.

71% of the respondents positively assessed sports work at the university. Only 4% disliked it. 81% of students voted for additional changes in the field of sports at the university and across the country. Not of interest to 10%.

Conclusion: Sports activities are not inherently multifaceted. It includes other components, namely, intellectual, psycho-emotional and physical. The low level of motivation to engage in physical education is primarily due to the insufficient organization of sports work at the university. Within the framework of this problem, it becomes important to find the most optimal ways to attract students to the sports movement. In this case, the student's need to improve his physical activity, aesthetic enjoyment of the process, the ability to express himself and achieve high results should be satisfied. The ways of developing the student sports movement can be expressed in various degrees and forms. The search for their optimization and improvement never stops.

Keywords: physical education and sports movement, students, development, employment, events

For citation: *Shargina M.G., Khromina S.I., Artamonova M.N. Physical education and sports movement among students. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 218 – 223.*

The article was submitted: December 11, 2024;
Approved after reviewing: February 13, 2025;
Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

По мере развития общества, физическая активность и спорт проникают в сферы жизни людей все глубже и становятся неотъемлемой частью жизнедеятельности мирового общества [4]. Огромная масса людей во всем мире ведет борьбу за здоровье и долголетие [10]. Согласно Клюшниковой Е.А., здоровье напрямую зависит от сознания человека [11].

Огромная масса людей во всем мире ведет борьбу за здоровье и долголетие. В эту борьбу входят физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях и массовых забегах и т.п. [1, 5].

В последнее время глобально началось развитие спорта высших достижений, которое превратилось из зрелищного мероприятия в целую индустрию спорта [3].

Интерес к проблемам физического здоровья населения, а прежде всего, молодежи, имеется всегда. Ежегодно в России организуется множество спортивно-массовых проектов регионального, всероссийского и международного уровней. [9]

Не случайно, рассматривается молодежь в качестве объекта исследования. Сам объект весьма многогранен и сложен в исследовании. Молодежь менее всего подвержена массовым спортивным мероприятиям, не так активно соблюдает ЗОЖ, по сравнению с остальной возрастной прослойкой населения [7].

Чаще всего, молодой период приходится на время получения профессионального образования, когда происходит социальная адаптация молодого человека в общественном пространстве и нахождение своего места среди студенческого социума [6, 8].

Рассматривая историю развития спорта, можно заметить, что интерес к молодежному движению всегда находится в тренде [2, 5]. Знать мнение самой молодежи об этом вопросе – весьма *актуально*.

Материалы и методы исследований

Нами была поставлена задача – определить уровень развития студенческого физкультурно-спортивного движения в рамках нашего ВУЗа и способы его дальнейшего развития.

В целях уточнения отношения студентов к физкультурно-спортивному движению в целом в стране и в рамках нашего ВУЗа, нами был организован блиц-опрос, в котором приняло участие 300 человек Тюменского индустриального университета с 1 по 3 курс. Результаты анкетирования представлены на рис. 1.

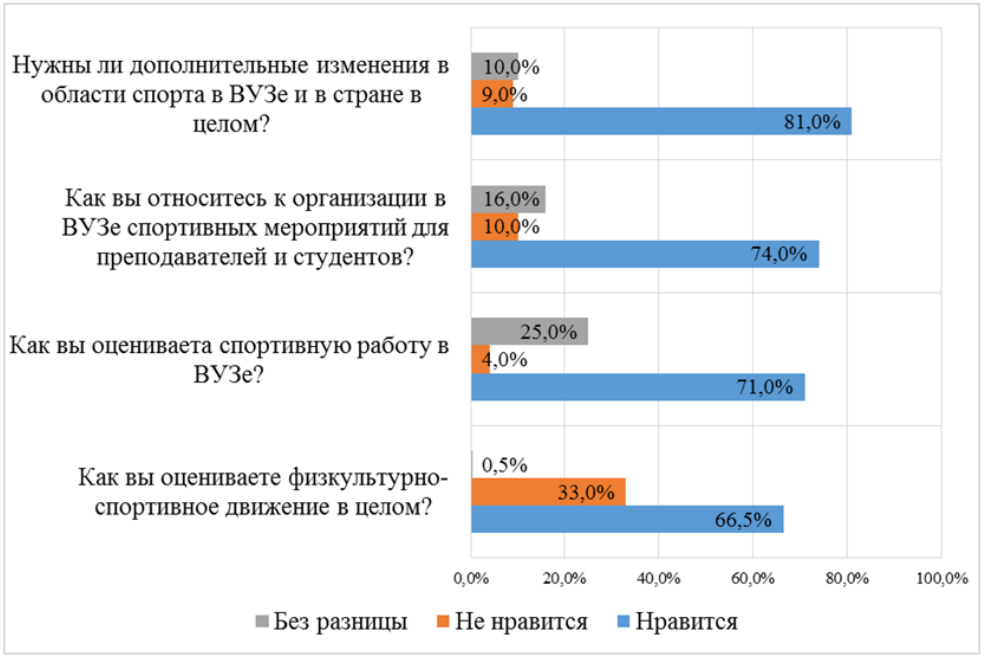


Рис. 1. Отношение студентов к физкультурно-спортивному движению.
Fig. 1. Students' attitude towards the physical education and sports movement.

Результаты и обсуждения

Как видно из полученных результатов, большая часть студентов (66,5%) оценила положительно физкультурно-спортивное движение в целом. Не понравилось 33% опрошенных. Нейтральную позицию сохранили всего 0,5% респондентов.

Спортивную работу в ВУЗе положительно оценили 71% опрошенных. Не понравилась она всего 4%. За дополнительные изменения в области спорта в ВУЗе и в целом по стране проголосовало 81% студентов. Не представляет интерес для 10%.

Отдельный вопрос, адресованный студентам, касался их самостоятельных занятий спортом. Полученные результаты приведены в табл. 1.

Таблица 1

Занятость спортом у студентов Тюменского индустриального университета.

Table 1

Sports involvement among students of Industrial University of Tyumen.

Вопросы	да		нет		редко	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Выполняешь ли ты по утрам гимнастику?	3,8%	16,7%	73,1%	50,0%	23,1%	33,3%
Посещаешь ли ты спортивные секции?	65,4%	50,5%	30,7%	49,0%	3,9%	0,5%
Регулярно ли ты посещаешь занятия по физической культуре?	92,3%	66,7%	3,8%	3,8%	3,9%	29,5%

Согласно полученных результатов видно, что утреннюю гимнастику не выполняет большая половина студентов (73,1% и 50%). Спортивные секции же посещают 50,5% девушек и 65,4% юношей.

Что касается регулярного посещения занятий по физической культуре в ВУЗе, то юноши составили 92,3%, а девушки 66,7%.

Спортивная деятельность по своей природе не является многогранной. В нее входят и другие составляющие, а именно, интеллектуальная, психоэмоциональная и физическая. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой обусловлен, прежде всего, недостаточной организацией спортивной работы в ВУЗе. В рамках этой проблемы, важным становится поиск наиболее оптимальных способов привлечения студенческой молодежи к спортивному движению. В данном случае должна удовлетворяться потребность студента в улучшении своей физической активности, эстетическом наслаждении процессом, способность проявлять себя и достижение высоких результатов.

Способы развития студенческого спортивного движения могут быть выражены в различных степенях и формах. Поиски их оптимизации и усовершенствования не прекращаются никогда.

Каковы же способы дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения студентов в ВУЗе?

Здесь возможно несколько вариантов:

Во-первых, выделить оптимальное время для секций.

Во-вторых, обеспечить наличие секций по разным видам спорта.

В-третьих, приобретение необходимого инвентаря и выделение площади для возможных занятий.

В-четвертых, накопление и применение методической базы для реализации молодежного движения в спорте.

В-пятых, исследование междисциплинарных предметов с учетом улучшения физического состояния студентов.

В-шестых, взаимодействие спортивных клубов друг с другом для улучшения спортивного движения в целом.

В-седьмых, привлечение СМИ для таргетирования спортивной деятельности студентов.

Немаловажную роль играет проведение различных спортивных мероприятий, охватывающих больший контингент студентов для участия.

Выводы

Таким образом, можно резюмировать, что мнение студенческой молодежи в определении развития физкультурно-спортивного движения в рамках Тюменского индустриального университета, весьма ценно. Оно дает возможность увидеть перспективу дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения молодежи как в условиях одного ВУЗа, так и в пределах всей страны, и принять меры по его дальнейшему развитию.

Список источников

1. Розина И.Н. Цифровизация образования [Электронный ресурс]. URL: https://ito.1gb.ru/tezises/1027.doc (дата обращения: 10.11.2024)

2. Беспрозванная П.В., Корф Е.Н., Соколов С.О. Рождены для движения. Всемирный призыв к действиям по повышению физической активности населения. [Электронный ресурс]. URL: https://el3c7a4144957cea5013-f2eah26d5e83af3ea377013dd602911.r77.cf5.rac... (дата обращения: 15.11.2023)

3. Лоншакова Н.А., Диниц Г.Н. Характеристика сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи: аналитический отчет. М.: РМАТ, 2018. 62 с.

4. Запесоцкий А.С. Культурологическое осмысление актуальных проблем современности // Доклады на Международных Лихачевских научных чтениях (1997-2019). СПб.: СПбГУП, 2019. 264 с.

5. Пономарева Т.А. Интенционные ценности физической культуры студенческой молодежи // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. URL. https://doi.org/10.14526/01_2017_185 (дата обращения: 16.11.2023)

6. Прокопьева С.А., Кудрявцев М.Д. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры // VI Международная студенческая научная конференция «Студенческий научный форум 2014» [Электронный ресурс]. URL: http://scienceforum.ru/2014/article/2014004629 (дата обращения: 23.09.2020)

7. Блинов В.И., Дулинов М. ., Есенина Е.Ю., Сергеев И.С. Проект дидактической концепции цифрового профессионального образования и обучения [Электронный ресурс]. URL: https://firo.ranepa.ru/files/docs/proekt_didakticheskoy_koncepcii.pdf (дата обращения: 02.02.2020)

8. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 22. № 1. С. 35 – 40.

9. Веснина В.А., Осипов А.Ю., Стародубцева Н.В. Увеличение уровня двигательной активности студентов с помощью использования мобильных технологий // Проблемы современного педагогического образования. 2019. Вып. 62, ч. 2. С. 48 – 52.

10. Зайцева Н.В., Кульчицкая Ю.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции / под ред. Е.П. Ткачевой. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). 2020. С. 125 – 129.

11. Клюшникова Е.А. Трезвость – основа здорового образа жизни // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 24-25 ноября 2022 года. Тюмень: Вектор-Бук, 2022. С. 405 – 410.

References

1. Rozina I.N. Digitalization of education [Electronic resource]. URL: https://ito.1gb.ru/tezises/1027.doc (date of access: 11/10/2024)

2. Besprozvannaya P.V., Korf E.N., Sokolov S O. Born to move. Global call to action to increase physical activity of the population. [Electronic resource]. URL: https://el3c7a4144957cea5013-f2eah26d5e83af3ea377013dd602911.r77.cf5.rac... (date of access: 11/15/2023)

3. Lonshakova N.A., Dinits G.N. Characteristics of the formation of a healthy lifestyle among student youth: analytical report. M.: RMAT, 2018. 62 p.

4. Zapesotsky A.S. Cultural understanding of current problems of our time. Reports at the International Likhachev Scientific Readings (1997-2019). SPb.: SPbGUP, 2019. 264 p.

5. Ponomareva T.A. Intentional values of physical education of student youth. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports [Electronic resource]. URL. https://doi.org/10.14526/01_2017_185 (date of access: 11/16/2023)

6. Prokopyeva S.A., Kudryavtsev M.D. Personal level of mastering the values of physical culture. VI International student scientific conference "Student Scientific Forum 2014" [Electronic resource]. URL: http://scienceforum.ru/2014/article/2014004629 (date of access: 09/23/2020)

7. Blinov V.I., Dulinov M., Yesenina E.Yu., Sergeev I.S. Project of the didactic concept of digital professional education and training [Electronic resource]. URL: https://firo.ranepa.ru/files/docs/proekt_didakticheskoy_koncepcii.pdf (date of access: 02/02/2020)

8. Stetsenko N.V., Shirobakina E.A. Digitalization in the field of physical culture and sports: state of the issue. Science and sport: modern trends. 2019. Vol. 22. No. 1. Pp. 35 – 40.

9. Vesnina V.A., Osipov A.Yu., Starodubtseva N.V. Increasing the level of students' physical activity through the use of mobile technologies. Problems of modern pedagogical education. 2019. Issue. 62, part 2. P. 48 – 52.

10. Zaitseva N.V., Kulchitskaya Yu.V. Ways to implement the discipline "Physical Education" during the period of self-isolation of university students. Development of science, national innovation system and technologies: collection of scientific papers based on the materials of the international scientific and practical conference.edited by E.P. Tkacheva. Belgorod: OOO Agency for Advanced Scientific Research (APNI). 2020. P. 125 – 129.

11. Klyushnikova E.A. Sobriety is the basis of a healthy lifestyle. Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population by means of physical culture and sports: target guidelines, technologies and innovations: Proceedings of the XX International scientific and practical conference dedicated to the memory of Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V.N. Zuev, Tyumen, November 24-25, 2022. Tyumen: Vector-Book, 2022. P. 405 – 410.

Информация об авторах

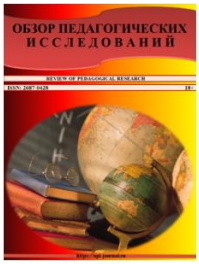
Шаргина М.Г., кандидат биологических наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, mashcashcag@mail.ru

Хромина С.И., кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой, Тюменский индустриальный университет

Артамонова М.Н., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет

© Шаргина М.Г., Хромина С.И., Артамонова М.Н., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 624.072.014.2-415.046.2



Вопросы физической подготовки сотрудников силовых ведомств

[1] Войнов П.Н., [2] Шишканов В.В., [3] Олейник Д.В., [4] Путилина В.Ю.,
[1] Луганская академия Следственного комитета Российской Федерации,
[2] Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации,
[3] Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина,
[4] Московский политехнический университет

Аннотация: в статье рассматриваются особенности организации и реализации физической подготовки сотрудников силовых ведомств в учебных заведениях силовых ведомств. Анализируются современные требования к физической подготовленности, обусловленные спецификой служебной деятельности сотрудников силовых ведомств. Особое внимание уделяется применению комплексного подхода к развитию физических качеств, таких как: силовые показатели, выносливость, быстрота, ловкость и координационные способности, а также формированию прикладных двигательных навыков и умений. Авторы проанализировали подходы в физической подготовке специалистов силовых ведомств, способствующие повышению эффективности профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств. Представленный материал исследования предназначен для преподавателей, инструкторов, специалистов по физической подготовке, а также для всех заинтересованных в вопросах совершенствования физической подготовки специалистов силовых структур.

Результаты исследования могут быть использованы при организации системы подготовки специалистов силовых ведомств в учебных заведениях различного уровня.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники силовых ведомств, учебные заведения, профессиональная подготовка, силовые показатели, выносливость, боевые приемы борьбы, прикладные навыки, специальные физические качества, служебная деятельность

Для цитирования: *Войнов П.Н., Шишканов В.В., Олейник Д.В., Путилина В.Ю. Вопросы физической подготовки сотрудников силовых ведомств // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 224 – 230.*

Поступила в редакцию: 11 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 13 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Issues of physical training of law enforcement officers

[1] Voynov P.N., [2] Shishkanov V.V., [3] Oleinik D.V., [4] Putilina V.Yu.,
[1] Lugansk Academy of the Investigative Committee of the Russian Federation,
[2] Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
[3] Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.D. Putilin,
[4] Moscow Polytechnic University

Abstract: the article discusses the specifics of the organization and implementation of physical training of law enforcement officers in educational institutions of law enforcement agencies. The article analyzes the modern requirements for physical fitness, due to the specifics of the official activities of employees of law enforcement agencies. Special attention is paid to the application of an integrated approach to the development of physical qualities, such as strength, endurance, speed, agility and coordination abilities, as well as the formation of applied motor skills and abilities. The authors analyzed approaches to the physical training of law enforcement officials that contribute to improving the effectiveness of the professional activities of law enforcement officials. The presented research material is intended for teachers, instructors, physical training specialists, as well as for anyone interested in improving the physical training of law enforcement personnel.

The results of the study can be used in the organization of a training system for law enforcement agencies in educational institutions of various levels.

Keywords: physical training, employees of law enforcement agencies, educational institutions, professional training, strength indicators, endurance, combat fighting techniques, applied skills, special physical qualities, professional activity

For citation: *Voynov P.N., Shishkanov V.V., Oleinik D.V., Putilina V.Yu. Issues of physical training of law enforcement officers. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 224 – 230.*

The article was submitted: December 11, 2024; Approved after reviewing: February 13, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Физическая подготовка является одним из важнейших направлений профессиональной подготовки сотрудников силовых ведомств, поскольку эффективность выполнения оперативно-служебных задач напрямую зависит от уровня физической подготовленности, сформированности специальных двигательных умений и навыков у сотрудников силовых ведомств. Современные условия службы в подразделениях силовых ведомств характеризуются высокими физическими, психологическими и тактическими нагрузками, что предъявляет особые требования к организации и содержанию физической подготовки курсантов и слушателей учебных заведений силовых ведомств. В представленном материале исследования раскрываются основные подходы к физической подготовке в образовательных организациях силовых ведомств, рассматриваются современные методики и технологии, направленные на развитие физических качеств, необходимых для эффективного выполнения служебных обязанностей и поддержания профессиональной готовности сотрудников.

Материалы и методы исследований

В ходе исследования были использованы методы анализа и обобщения результатов исследований различных авторов по направлению исследования. Так же были проведены опросы и беседы с действующими сотрудниками силовых ведомств. В исследовании приняли участие действующие сотрудники силовых ведомств (МВД и МО).

Результаты и обсуждения

Специфика служебной деятельности сотрудников силовых ведомств определяется рядом характерных особенностей и задач, которые связаны с экстремальными ситуациями, требуют высоких показателей физической подготовленности, устойчивости к стрессу и способности быстро принимать решения в сложных условиях [1, 2, 10].

Так же специфика деятельности связана с выполнением задач по обеспечению общественной безопасности. Сотрудники силовых ведомств обеспечивают правопорядок на массовых мероприятиях, митингах, спортивных соревнованиях, предотвращая конфликты и беспорядки. Борьба с массовыми беспорядками требует высокой психологической устойчивости и готовности действовать в напряжённой обстановке.

Специалисты силовых ведомств участвуют в контртеррористических операциях, освобождении заложников и ликвидации вооружённых преступ-

ников, что требует специальной тактической и боевой подготовки. Так же они занимаются охраной стратегических объектов, критической инфраструктуры, обеспечивают безопасность высокопоставленных лиц, что подразумевает повышенные требования к внимательности, ответственности и профессионализму. Специалисты силовых ведомств участвуют в оперативных мероприятиях, задерживая подозреваемых, преследуя преступников и проводя спецоперации, что требует хороших навыков взаимодействия и межведомственной координации [9, 10].

Характер деятельности часто связан с непредвиденными и внезапно возникающими ситуациями, требующими быстрой реакции, способности к анализу и принятию решений в ограниченные сроки.

Подготовка сотрудников силовых ведомств включает несколько направлений, отражающих характер и сложность их служебной деятельности, среди которых следует выделить физическую подготовку, которая должна носить комплексный характер. В процессе комплексной подготовки необходимо ставить акцент на совершенствование показателей основных физических качеств: выносливости, силы, скоростно-силовых показателей, ловкости и координационных способностей. Для выполнения служебных задач, а также обеспечения собственной безопасности необходимо осваивать боевые единоборства, рукопашный бой и тактическую подготовку [3, 4].

Требования к физической подготовке сотрудников силовых ведомств включают несколько ключевых аспектов, среди которых стоит выделить физическую подготовленность, где необходимо сделать акцент на формирование высокого уровня работоспособности и выносливости. Показатели выносливости играют ключевую роль в преодолении значительных дистанций пешим порядком или бегом, совершении марш-бросков, в том числе и с полной выкладкой. Высокие показатели общей и специальной выносливости, позволяют эффективно выполнять служебные задачи в различных условиях и длительный период времени. Так же показатели выносливости позволяют эффективно выполнять служебные обязанности на фоне развивающегося утомления, которое существенно влияет на устойчивость техники выполнения боевых приёмов борьбы. По мере нарастания утомления ухудшается координация движений, что снижает точность и эффективность выполнения различных действий. На фоне развившегося утомления сотрудник силового ведомства начинает допускать ошибки, ухудшается техника выполняемого действия, замедляется скорость реакции, что негативно отражается на способности оперативно реагировать на действия противника и выбирать наиболее подходящие приёмы в изменяющейся боевой ситуации. В состоянии развившегося утомления возрастает вероятность потери контроля над противником и ситуацией в целом. Так же в состоянии утомления ухудшается концентрация внимания, снижается способность быстро оценивать изменения ситуации, принимать оперативные решения и адекватно реагировать на действия противника. Это ведёт к потере инициативы и может привести к неэффективным или ошибочным действиям [6, 7, 8].

Таким образом, развивающееся утомление оказывает значительное негативное воздействие на эффективность служебной деятельности и устойчивость техники выполнения боевых приёмов борьбы. Для поддержания высокой эффективности и безопасности при выполнении приёмов необходимо регулярно повышать общую и специальную выносливость, формировать устойчивость к утомлению и навыки сохранения работоспособности в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности. Таким образом, хорошее состояние показателей выносливости сотрудников силовых ведомств прямо влияет на эффективность применения боевых приёмов борьбы, повышая оперативную эффективность, безопасность, уверенность и качество выполнения служебных задач.

Показатели выносливости играют ключевую роль в эффективном выполнении служебных обязанностей, оказывая влияние на качество и результативность их работы. Высокие показатели выносливости позволяют сотрудникам длительное время сохранять высокую работоспособность, эффективно выполнять задачи при затяжных мероприятиях, таких как охрана порядка на массовых мероприятиях, проведение спецопераций или длительное патрулирование. Развитые показатели выносливости способствуют сохранению концентрации внимания и скорости реакции, особенно в стрессовых условиях и при физическом переутомлении. Сотрудники с высокими показателями выносливости лучше контролируют ситуацию и сохраняют эффективность действий даже при высокоинтенсивных и длительных нагрузках [3, 6].

Состояние выносливости является одним из факторов, обеспечивающих эффективность выполнения приемов борьбы. Высокие показатели выносливости повышают способность многократно повторять и уверенно применять боевые приёмы борьбы, даже на фоне развившегося утомления. Так в процессе служебно-боевой подготовки было проведено наблюдение за техникой выполнения боевых приемов борьбы на фоне нарастаю-

щего утомления. В процессе наблюдения выяснилось, что сотрудники имеющие высокие показатели выносливости проявили устойчивость техники выполнения боевых приёмов борьбы и наоборот, сотрудники имеющие низкие показатели выносливости на фоне нарастающего утомления допускали больше ошибок в технике выполнения боевых приемов борьбы.

Высокие показатели выносливости способствуют снижению риска получения травм при выполнении служебных обязанностей. Так же сотрудники с высокими показателями выносливости менее подвержены профессиональным заболеваниям и дольше сохраняют высокую работоспособность. Таким образом, выносливость является одной из ключевых физических качеств сотрудников силовых ведомств, существенно влияющих на успешность служебной деятельности. Регулярное развитие и поддержание выносливости позволяет сотрудникам силовых ведомств эффективно решать сложные оперативные задачи и сохранять высокую профессиональную готовность [2, 5, 10].

В процессе служебной деятельности немалую роль играют и скоростно-силовые показатели, которые необходимы для быстрого преодоления препятствий. Не меньшее значение они играют и при выполнении различных приемов и действий. В процессе выполнения служебных задач сотрудники силовых ведомств вынуждены применять боевые приемы борьбы. Современные тенденции применения боевых приемов борьбы сотрудниками силовых ведомств включают следующие ключевые направления и особенности. При освоении техники выполнения боевых приемов борьбы необходимо соблюдения комплексности и универсальности техник, где внедрение универсальных техник, объединяющих элементы различных единоборств (дзюдо, самбо, боевое самбо, армейский рукопашный бой, ММА), позволяют действовать в широком спектре ситуаций, включая задержание правонарушителей и защиту при вооружённом нападении. В ходе физической подготовки необходима ориентация на практическую эффективность. Основной акцент в подготовке необходимо делать на простых, надёжных и максимально эффективных приёмах, которые без затруднений можно использовать в стрессовых условиях [1, 7]. В процессе опроса действующих сотрудников силовых ведомств выяснилось, что необходима минимизация сложных технических элементов, осваиваемых в процессе подготовки в пользу прикладных приёмов, легко усваиваемых. В напряженных условиях выполнить сложное техническое действие не всегда приводит к необходимому результату. В большинстве случает, это приводит к ошибкам в действии, не возможности с необходимой амплитудой и последовательности выполнить сложное действие и как результат, усложнению ситуации. Для предупреждения травмирования окружающих необходим акцент на контроль ситуации без нанесения травм. Для чего надо использовать современные подходы, которые ориентированы на применение боевых приёмов, позволяющих предупредить или минимизировать травматизм задерживаемого лица и сотрудника. Особое внимание необходимо уделить навыкам болевых и удерживающих техник, которые дают возможность контролировать и пресекать агрессивное поведение правонарушителя, в том числе и с минимальными повреждениями.

Для обеспечения эффективности подготовки необходимо ее проводить в условиях, приближенных к реальным. Отработка тактики применения боевых приёмов борьбы и болевых приемов необходимо в ситуациях, максимально приближенных к условиям реальной оперативной деятельности (тесные помещения, ограниченное пространство, условия плохой освещённости, задержание вооружённого преступника). Так же необходимо в процессе подготовки использовать современные тренажёры и экипировку, имитирующие боевые ситуации.

Для совершенствования тактики применения боевых приёмов борьбы необходимо вести комплексную подготовку, для чего надо объединить физическую с огневой, тактической и психологической подготовкой, чтобы сотрудники силовых ведомств могли действовать уверенно и эффективно в условиях повышенного стресса и неопределённости [8, 9, 10].

Так же необходимы занятия, направленные на развитие силовых показателей, которые являются необходимым условием для успешного выполнения боевых задач. Силовая подготовленность является основой для успешного выполнения прикладных задач и влияет на ряд аспектов служебной деятельности. Высокий уровень силовых показателей позволяет более уверенно выполнять болевые, бросковые и удерживающие приёмы. Сотрудник с хорошей силовой подготовкой способен преодолевать активное сопротивление задерживаемого, эффективно контролируя и управляя ситуацией.

Недостаточная силовая подготовка снижает эффективность приёмов, приводя к утрате контроля и повышению риска травматизма. Хорошие силовые показатели позволяют сотрудникам контролировать степень воздействия и избегать излишних травм, как собственных, так и задерживаемого лица. Силовые качества важны для успеш-

ного противодействия агрессивным и физически сильным противникам, которые оказывают активное сопротивление. Сотрудники с высоким уровнем силовых показателей способны эффективно применять различные приёмы даже в невыгодных позициях и ситуациях. Уровень физической подготовленности оказывает влияние на скорость и точность выполнения приёмов. Высокий уровень силовой подготовленности позволяет выполнять боевые приёмы быстрее и точнее, снижая риск неудач и ошибок, что критически важно в стрессовых ситуациях оперативного характера.

Современные тенденции подготовки и применения боевых приёмов борьбы сотрудниками силовых ведомств направлены на повышение эффективности их применения, безопасности, уверенности при решении задач по охране общественного порядка и проведению специальных операций.

Выводы

В процессе подготовки сотрудников силовых ведомств необходим комплексный подход, т.е. интеграция физической, тактической, огневой и психологической подготовки в единые комплексные упражнения и занятия, максимально приближённые к реальным служебным ситуациям.

Подготовка сотрудников силовых ведомств должна осуществляться комплексно, учитывая специфику их деятельности, с упором на выносливость, силовые и скоростно-силовые показатели, тактическую грамотность, психологическую устойчивость и умение эффективно действовать в экстремальных условиях.

Комплексный подход, основанный на использовании современных методик, специальных тренировочных программ и инновационных технологий, позволяет сформировать и поддерживать на высоком уровне необходимые физические качества: силу, выносливость, ловкость, быстроту и координацию.

Особое значение имеет формирование и совершенствование прикладных навыков и умение применять их в условиях служебной деятельности, что непосредственно влияет на эффективность и безопасность сотрудников в реальных оперативных условиях.

Список источников

1. Брагин В.В., Егоров Д.Е., Цветов В.И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2016. № 2 (28). С. 41 – 43.

2. Егоров Д.Е., Болтенкова Ю.В., Логачев О.В., Тюрин И.А. Вопросы повышения эффективности тактической подготовки сотрудников внутренних дел в учебных заведениях МВД России // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 7. С. 321 – 326. DOI 10.58224/2618-7175-2024-7-321-326

3. Дуюнов Е.А., Иванов Е.В., Белоглазов М.В., Борисова К.О. Вопросы подготовки специалистов силовых ведомств к служебной деятельности // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 6. С. 110 – 115. DOI 10.58224/2618-7175-2024-6-110-115

4. Вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов, Москва, 29 июня 2022 года / Московский университет МВД Россииимени В.Я. Кикотя. Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2022. 186 с. ISBN 978-5-9694-1200-2

5. Егоров Д.Е., Радоуцкий В.Ю., Горбатенко А.В. Современные подходы в подготовке специалистов системы МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2014. № 1 (23). С. 32 – 34.

6. Лукашенко Д.В. Основное направление в подготовке военных специалистов в образовательной организации силовых ведомств // Естественные и технические науки. 2022. № 11 (174). С. 223 – 224.

7. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Сборник статей XXII Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 01 октября 2020 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. 475 с.

8. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 26-27 сентября 2019 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. 388 с. ISBN 978-5-9538-0078-5

9. Сурков Д.А., Капилевич Л.В. Специфика организации физического воспитания в вузах силовых ведомств // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 346. С. 144 – 148.

10. Токарев В.С. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности сотрудников Росгвардии // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 80-5. С. 152 – 156. DOI 10.18411/trnio-12-2021-25

References

1. Bragin V.V., Egorov D.E., Tsvetov V.I. Some Features of the Use of Combat Wrestling Techniques by Police Officers. Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. 2016. No. 2 (28). P. 41 – 43.

2. Egorov D.E., Boltenkova Yu.V., Logachev O.V., Tyurin I.A. Issues of Improving the Efficiency of Tactical Training of Internal Affairs Officers in Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Uspekhi gumanitarnykh nauk. 2024. No. 7. P. 321 – 326. DOI 10.58224/2618-7175-2024-7-321-326

3. Duyunov E.A., Ivanov E.V., Beloglazov M.V., Borisova K.O. Issues of training specialists of law enforcement agencies for official activities. Uspekhi gumanitarnykh nauk. 2024. No. 6. P. 110 – 115. DOI 10.58224/2618-7175-2024-6-110-115

4. Issues of improving tactical and special training of law enforcement officers, Moscow, June 29, 2022/ Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Moscow: Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Ya. Kikot, 2022. 186 p. ISBN 978-5-9694-1200-2

5. Egorov D.E., Radoutskiy V.Yu., Gorbatenko A.V. Modern approaches to training specialists of the Ministry of Internal Affairs of Russia system. Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. 2014. No. 1 (23). P. 32 – 34.

6. Lukashenko D.V. The main direction in the training of military specialists in the educational organization of law enforcement agencies. Natural and technical sciences. 2022. No. 11 (174). P. 223 – 224.

7. Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: Collection of articles of the XXII All-Russian scientific and practical conference, Irkutsk, October 01, 2020. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2020. 475 p.

8. Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: Collection of articles of the XXI All-Russian scientific and practical conference, Irkutsk, September 26-27, 2019. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2019. 388 p. ISBN 978-5-9538-0078-5

9. Surkov D.A., Kapilevich L.V. Specifics of the organization of physical education in universities of law enforcement agencies. Bulletin of Tomsk State University. 2011. No. 346. P. 144 – 148.

10. Tokarev V.S. Physical fitness as a factor determining the quality of professional activity and personal development of Russian Guard employees. Trends in the Development of Science and Education. 2021. No. 80-5. P. 152 – 156. DOI 10.18411/trnio-12-2021-25

Информация об авторах

Войнов П.Н., кандидат социологических наук, доцент, Луганская академия Следственного комитета Российской Федерации

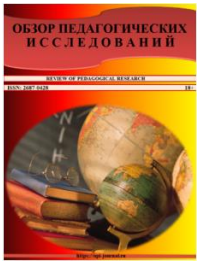
Шишканов В.В., Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, viktorshisha@mail.ru

Олейник Д.В., Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина

Путилина В.Ю., Московский политехнический университет

© Войнов П.Н., Шишканов В.В., Олейник Д.В., Путилина В.Ю., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 797.215.2



Характеристики подготовленности спортсмена к специальным нагрузкам в дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое»

[1] Нечипоренко И.А.,
[1] Южно-Российский государственный политехнический университет имени М.И. Платова

Аннотация: группа дисциплин «апноэ» (ныряние на задержке дыхания) является относительно молодым видом спорта. Первый чемпионат России прошёл в 2007 году. Дисциплина «апноэ-динамическое» – это ныряние на задержке дыхания способом брасс с длинным гребком руками. Результат в этой дисциплине зависит от многих характеристик подготовленности спортсмена – анатомических, физиологических, психологических, уровня развития физических качеств и двигательных способностей. Один и тот же результат могут показывать спортсмены с различным уровнем этих характеристик. Какая-либо из них будет ограничивающей результат на конкретном этапе спортивной карьеры. Знание тренером таких характеристик, обеспечивающих нужный результат, позволит ему своевременно выявлять слабые звенья в подготовленности спортсмена и вносить соответствующие коррективы в подбор упражнений, средств, методов и сроков их применения. Это также позволит определить пригодность атлета к дисциплине «апноэ-динамическое» и его реальные перспективы в плане достижения высоких результатов.

Ключевые слова: «апноэ-динамическое», характеристики подготовленности, подводный спорт, спортивный результат, тренировочный процесс

***Для цитирования**: Нечипоренко И.А. Характеристики подготовленности спортсмена к специальным нагрузкам в дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое» // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 231 – 236.*

Поступила в редакцию: 12 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 14 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Characteristics of an athlete's preparedness for special loads in the discipline of underwater sports "dynamic apnea "

[1] Nechiporenko I.A.,
[1] South Russian State Polytechnic University named after M.I. Platov

Abstract: the group of disciplines "apnea" (breath-holding diving) is a relatively young sport. The first Russian championship was held in 2007. The discipline of "apnea-dynamic" is diving while holding your breath using the breaststroke method with a long stroke with your hands. The result in this discipline depends on many characteristics of an athlete's fitness – anatomical, physiological, psychological, level of development of physical qualities and motor abilities. Athletes with different levels of these characteristics can show the same result. Any of them will be limiting the result at a particular stage of a sports career. The coach's knowledge of such characteristics that ensure the desired result will allow him to timely identify weak links in the athlete's fitness and make appropriate adjustments to the selection of exercises, tools and methods of their application. It will also allow us to determine the athlete's suitability for the discipline of "apnea-dynamic" and his real prospects in terms of achieving high results.

Keywords: "dynamic apnea", fitness characteristics, underwater sports, athletic performance, training process

For citation: *Nechiporenko I.A. Characteristics of an athlete's preparedness for special loads in the discipline of underwater sports "dynamic apnea". Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 231 – 236.*

The article was submitted: December 12, 2024; Approved after reviewing: February 14, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Спортивный результат определяется объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок специальной соревновательной направленности. Однако выполнение нужного объёма тренировочной работы и её интенсивность не зависит от воли спортсмена или желания тренера, поскольку опирается на такие характеристики, которые, с одной стороны, могут быть врождёнными, а с другой стороны, в случае необходимости, требуют целенаправленного развития до требуемого уровня.

К модельным характеристикам подготовленности спортсмена относятся характеристики, которые обеспечивают наиболее высокий спортивный результат. Они включают в себя антропометрические данные, развитие двигательных способностей, физиологические и психологические показатели. Нужно иметь чёткие представления о структуре соревновательной деятельности и сведения о подготовленности и природной одарённости спортсмена, чтобы понимать, какие модельные характеристики нужны в данном виде спорта [1, с. 54].

Организм каждого человека, в том числе и спортсмена, представляет собой единое целое, где все отдельные системы и органы развиваются и функционируют во взаимной зависимости и обусловленности [5]. Спортивная деятельность как фактор развития задействует эти органы и системы не в одинаковой степени. Каждому виду спорта присущи свои особенности выполнения двигательного действия, обусловленные его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований [3]. Повышение уровня специальной работоспособности обеспечивается широким комплексом адаптационных перестроек, захватывающих все без исключения системы жизнеобеспечения организма. На разных этапах многолетней адаптации это повышение происходит за счёт различных факторов, её обусловливающих [1, с. 19]. Для каждого вида спорта существуют свои требования к тем или иным характеристикам подготовленности спортсмена. Это могут быть анатомические (длина тела, гибкость в суставах, объём грудной клетки), физиологические (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, объём циркулирующей крови, ударный объём сердца, уровень гемоглобина, миоглобина), психологические (способность к расслаблению, помехоустойчивость) характеристики, так или иначе влияющие на эффективность тренировочного процесса и в конечном итоге на спортивный результат.

Человек, как и каждая органическая форма, является результатом воздействия на неё не только современных ей условий, но и всех неисчислимых условий, действовавших на несметные ряды форм, из которых она произошла [10]. Благодаря наследственности каждый человек имеет определённый уровень показателей силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. События онтогенеза, в том числе и занятия спортом, в определённой мере корректируют эти показатели. Творческие усилия тренера в решении конкретных тренировочных задач должны быть направлены в сторону разработки способов использования различных упражнений, объединённых в систему и обеспечивающих необходимые характеристики подготовленности [4].

Представим себе гипотетического спортсмена, у которого вышеназванные показатели находятся на идеальном уровне, обеспечивающем базу для высоких достижений в избранном виде спорта. Такому спортсмену не нужно тратить время на их развитие, а заниматься исключительно специальной подготовкой, ведущей непосредственно к росту спортивного результата. Но таких спортсменов нет, хотя по отдельным показателям некоторые индивиды могут иметь достаточно высокий уровень. Также есть виды спорта, в которых некоторые характеристики не играют критической роли, например, подвижность в плечевых суставах для велоспорта, а в художественной гимнастике и плавании она крайне важна. Имея чёткие представления о необходимом уровне тех или иных показателей для конкретного вида спорта, с одной стороны, и о текущем уровне этих показателей у конкретного спортсмена, с другой стороны, тренер или сам спортсмен могут выстраивать стратегию и тактику многолетнего тренировочного процесса с максимальной эффективностью.

Целью настоящей работы является определение необходимых характеристик двигательных способностей организма и психологических качеств спортсмена и их достаточный уровень в дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое».

Материалы и методы исследований

В качестве материала для исследований использовались такие характеристики подготовлен-

ности спортсмена, которые могут играть важную роль при спортивном отборе и выборе спортивной специализации в дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое», в определении перспектив в отношении уровня будущих результатов, а также готовности к успешному использованию специальных тренировочных средств, ведущих к адаптации организма к условиям соревновательной деятельности (плавание с урежением дыхания, интервальное ныряние на коротких отрезках с уменьшением интервала отдыха, повторное ныряние с увеличением длины дистанции и полным отдыхом, контрольное ныряние) [7]. В качестве таковых были выбраны анатомические характеристики, характеристики гибкости и силовых показателей, физиологические и психологические характеристики.

Результаты и обсуждения

1. Анатомические характеристики

Такие анатомические характеристики как длина тела и отдельных конечностей, размер и форма грудной клетки, площадь ладони и стопы являются генетически определёнными и не могут быть изменены средствами тренировки. Они играют определённую роль в достижении спортивного результата. Площадь ладони даёт опору при гребке руками, площадь стопы при толчке ногами, и чем она больше, тем эффективнее движение. Длина конечностей определяет длину пути приложения силы при гребке руками и толчке ногами. Эти характеристики важны при спортивном отборе и определении специализации в дисциплинах «апноэ».

2. Характеристики гибкости и подвижности в суставах

К характеристикам, имеющим критическое значение для дисциплины апноэ-динамическое (ныряние на задержке дыхания способом брасс с длинным гребком руками), можно отнести гибкость и подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах, а также подвижность позвоночного столба и грудной клетки.

Подвижность в плечевых суставах необходима для создания наиболее обтекаемой позы при нырянии. Плохая подвижность ухудшает обтекаемость, создавая дополнительное сопротивление. Идеальной степенью подвижности в плечевых суставах будет так называемый нулевой выкрут, когда спортсмен, держась пальцами одной руки за большой палец другой, проворачивает руки спереди назад за спину и обратно. Спортсмен-подводник с такой гибкостью будет держать идеальное положение рук без всякого напряжения до конца дистанции. Идеальным для обтекаемости будет такое положение, когда руки лежат сверху головы, локти сведены вместе, одна ладонь накрывает другую, придерживая её большим пальцем, а подбородок касается груди. На видео чемпионата Европы по апноэ 2019 года при установлении мирового рекорда в дисциплине «апноэ-динамическое» французским спортсменом Гийомом Бурдила (236 метров) можно заметить, насколько тщательно и аккуратно он выводит руки вперёд и укладывает их в суперобтекаемое положение, используя максимально эффективно каждый толчок ногами. Ещё один вариант обтекаемого положения рук – когда они находятся сбоку головы, бицепсы прижаты к ушам, ладонь накрывает ладонь, подбородок опущен, но не касается груди. Это положение оказывает немного большее сопротивление, но подходит пловцам с недостаточной подвижностью в плечевых суставах. Люди с меньшей степенью гибкости всегда будут испытывать определённое напряжение в плечевых суставах и тем больше, чем дольше длится нырок, и, как следствие, не будут в состоянии удерживать обтекаемое положение рук, увеличивая сопротивление и теряя эффективность и экономичность продвижения к концу соревновательного выступления.

Подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах важна как для создания обтекаемой позы, так и для правильного отталкивания ногами. Для обтекаемости необходима хорошая подвижность в направлении сгибания стоп, чтобы во время скольжения после отталкивания стопы не провисали и не создавали дополнительного сопротивления, а сохранение обтекаемого положения стоп не сопровождалось излишним напряжением мышц сгибателей стопы. Для правильного и эффективного отталкивания необходим хороший разворот стоп в стороны, который обеспечивается комплексной подвижностью в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Если человек не в состоянии сесть на пятки в положение сгибания или разворота стоп в стороны, а затем лечь на спину и находиться в этих положениях более-менее длительное время без дискомфорта, то он не сможет выполнить правильный толчок ногами брассом. В таком случае необходима регулярная работа над гибкостью в этих положениях.

Хотя размер грудной клетки определён генетически, однако её экскурс у каждого индивидуума зависит от степени развития подвижности в рёберно-позвоночных суставах и позвоночном столбе, а также растянутости межрёберных мышц, что позволяет набрать больше воздуха в лёгкие. Если спортсмен способен выполнить наклон вперёд с касанием бёдер грудью и встать на «мост», то его

подвижность позвоночника и растянутость межрёберных мышц и диафрагмы можно считать достаточной.

Следует отметить, что подвижность в суставах и гибкость также зависит от генетических данных. Спортсменам, обладающим хорошей врождённой гибкостью, не придётся тратить время на её развитие, в то время как остальным будет необходимо включать в тренировочный план специальные упражнения для повышения уровня гибкости, иначе низкий её уровень будет препятствовать росту спортивных результатов.

3. Силовые характеристики

Во многих видах спорта рост спортивных результатов невозможен без наличия определённого уровня развития силовых качеств [2]. В дисциплине «апноэ-динамическое» в продвижении тела участвуют как мышцы рук, так и мышцы ног, и мышцы туловища в сохранении оптимального положения. Естественно, что это должна быть специализированная силовая подготовка. Речь идёт о достижении не максимального уровня развития силы, а о достаточном для каждого уровня мастерства силовой выносливости. Основными упражнениями будут тяга руками на подвижной тележке или с эластичным жгутом, приседания со штангой или жим ногами на тренажёре, упражнения на пресс и спину.

Такой нюанс как соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, возможно, имеет значение для определения тактики прохождения дистанции и соотношения толчков ногами и гребков руками в каждом цикле. Вероятно, что спортсменам с большим количеством быстрых мышечных волокон предпочтительно соотношение «один гребок руками – один толчок ногами» и длинная фаза скольжения после мощного гребка руками или толчка ногами. Такое чередование и скольжение обеспечивает достаточное время для восстановления в работающих мышечных волокнах быстрого типа. Спортсменам с высоким содержанием медленных мышечных волокон подходят менее мощные движения и менее длительная фаза скольжения, а также соотношение одного гребка руками к двум, трём или четырём толчкам ногами, что обусловлено высокой окислительной способностью волокон этого типа и более быстрым восстановлением.

Однако независимо от врождённого соотношения быстрых и медленных мышечных волокон спортсменам необходимо выполнять силовую подготовку с целью повышения функциональных возможностей мышц за счёт увеличения количества митохондрий, запасов гликогена и миоглобина в мышцах, увеличения толщины самих мышечных волокон. Если для спортсмена с большим количеством быстрых мышечных волокон силовая подготовка должна быть направлена на повышение их окислительных возможностей, то для спортсмена с большим количеством медленных (окислительных) мышечных волокон на повышение их силы.

4. Физиологические характеристики

К физиологическим характеристикам, имеющим значение для результата в дисциплине «апноэ-динамическое», можно отнести такие как жизненная ёмкость лёгких, уровень гемоглобина в крови, объём циркулирующей крови, щелочной резерв крови, ударный объём сердца, так как они определяют запас кислорода в организме, экономичность его расхода, нейтрализацию образующегося углекислого газа.

Жизненная ёмкость лёгких при выполнении ныряния на задержке дыхания складывается из количества воздуха, набираемого за один вдох, и так называемой упаковки (серии коротких вдохов после полного вдоха). Если объём грудной клетки человека определён генетически, то её более высокая подвижность и более высокая эластичность лёгких и диафрагмы позволят за счёт упаковки набирать большее количество воздуха. У Герберта Ницша, известного фридайвера, жизненная ёмкость лёгких перед нырянием 12 литров (7,5 своих и 4,5 упаковка) [6]. Спортсмены-подводники мирового уровня выполняют после полного вдоха до 60-70 коротких вдохов с целью набора дополнительного воздуха в лёгкие, что невозможно без хорошей эластичности лёгочной ткани.

Такие характеристики как уровень гемоглобина в крови, объём циркулирующей крови, щелочной резерв крови и ударный объём сердца в некоторой степени определены генетически. Вместе с тем они могут существенно увеличиваться под влиянием тренировки на выносливость. Содержание гемоглобина может доходить до 170-175 г\л, объём циркулирующей крови под воздействием тренировок на выносливость увеличивается на 20% [9, с. 315], что способствует увеличению буферной ёмкости крови, в частности её щелочных резервов, а ударный объём сердца достигает у атлетов экстра-класса 240мл, в то время как у обычного человека 60-80мл. Не зря ведущие спортсмены самых разных видов спорта используют тренировки марафонского типа для развития кардиореспираторной системы. От объёма циркулирующей крови зависит объём рабочего кровяного русла, формируемого упражнениями специальной соревновательной направленности, который вносит вклад в результат в этих упражнениях и в соревнованиях [8]. Увеличенная ёмкость лёгких

обеспечивает больший запас кислорода при нырке, а повышенный ударный объём сердца экономное его расходование. Таким образом, без солидной тренировочной работы на выносливость невозможно достичь в организме изменений, необходимых для выполнения специальной соревновательной подготовки нужного объёма и интенсивности в этой дисциплине.

5. Психологические характеристики

В дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое» существенное значение имеют такие психологические характеристики как индивидуально-типологические особенности, эмоциональная устойчивость, помехоустойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества.

Индивидуально-типологические особенности человека определяют характер его поведенческой деятельности, в том числе различия спортивной деятельности [9, с. 601]. Высококвалифицированные спортсмены в своём большинстве (около 80%) относятся к сильному типу нервной системы. Однако в разных видах спорта имеются типологические различия, например, среди велосипедистов-шоссейников основным типом высшей нервной деятельности являются флегматики и значительно меньше сангвиники [9, с. 602].

В дисциплине апноэ-динамическое манера преодоления дистанции имеет отличия у разных спортсменов. Одни предпочитают более агрессивный стиль продвижения с короткими фазами скольжения, другие используют фазу скольжения почти до полной остановки движения. Вероятно, это зависит от типа высшей нервной деятельности конкретного спортсмена. Главное, чтобы стиль исполнения соревновательного упражнения соответствовал типологическим особенностям спортсмена. К сожалению, некоторые тренеры или спортсмены пытаются копировать манеру движения выдающихся чемпионов, не учитывая эти особенности. Выбор неадекватного для спортсмена стиля может явиться лимитирующим фактором, не только замедляющим рост спортивного мастерства, но и не дающим возможности достичь наивысших результатов в избранном виде спорта [9, с. 604].

Таким образом, тренер должен точно знать тип нервной системы ученика, чтобы подобрать для него правильную манеру выполнения соревновательного упражнения. Очевидно, что спортсменам с подвижным типом нервной системы (сангвиники, холерики) подходит агрессивная манера продвижения, а с инертным типом (флегматики) – пассивная, с длинными фазами скольжения.

При любом типе нервной системы спортсмен должен уметь регулировать своё психологическое состояние как ментально, так и с помощью дыхательных упражнений. Цель такой регуляции в дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое» является снижении уровня обмена веществ, а значит, и уровня потребления кислорода перед стартом. Такое умение развивается с помощью практики медитации и дыхательных упражнений. Можно быть хорошо подготовленным физически и технически, но не реализовать свой потенциал из-за излишнего волнения. Способность сохранять спокойствие на старте и по дистанции сэкономит кислород и позволит нырнуть дальше.

Выводы

Специальные тренировочные упражнения, адаптирующие организм спортсмена к условиям соревновательной деятельности, используют имеющийся уровень специфичных для данного вида спорта характеристик подготовленности, и чем он выше, тем более высокий результат может быть показан как в этих упражнениях, так и в соревнованиях. В дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое» достаточная гибкость обеспечивает правильную технику, силовой потенциал мышц – эффективное продвижение по дистанции, жизненная ёмкость лёгких и уровень гемоглобина – запас кислорода, ударный объём сердца - экономичность расхода кислорода, учёт индивидуально-типологических особенностей – выбор правильного варианта техники и тактики, помехоустойчивость и эмоциональная устойчивость – успешность реализации накопленного потенциала на соревнованиях.

Знание необходимых характеристик подготовленности спортсмена к специальным нагрузкам в дисциплине подводного спорта «апноэ-динамическое» (анатомические, физиологические, психологические) и сравнение их с текущим уровнем его подготовленности, а также знание средств и методов улучшения уровня этих характеристик позволят тренеру и спортсмену эффективно планировать и реализовывать тренировочный процесс.

Список источников

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Москва, ИТРК, 2019. 320 с.
2. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте. Москва, Спорт, 2019. С. 3.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва, 2022. С. 5.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва, 2023. С. 7.

5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Москва, 2014. С. 8.
6. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Москва, Саттва, 2011. С. 54.
7. Нечипоренко И.А. Анализ воздействия на организм специальных тренировочных средств в дисциплинах подводного спорта «апноэ-динамическое» // Обзор педагогических исследований. 2024. Том 6. № 4. С. 235 – 240. DOI: 10.58224/2687-0428-2024-6-4-235-240
8. Нечипоренко И.А. Формирование и увеличение рабочего кровяного русла как одно из условий улучшения результата в группе дисциплин подводного спорта «апноэ» // Обзор педагогических исследований. 2023. Том 5. № 5. С. 94 – 97.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. М: Советский спорт, 2012. 619 с.
10. Тимирязев К.А. Соч. т. VIII, 1939. С. 69.

References

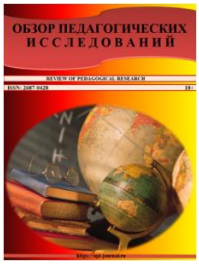
1. Avdienko V.B., Solopov I.N. The Art of Swimmer Training. Moscow, ITRK, 2019. 320 p.
2. Bondarchuk A.P. Basics of Strength Training in Sports. Moscow, Sport, 2019. P. 3.
3. Verkhoshansky Yu.V. Basics of Special Physical Training of Athletes. Moscow, 2022. P. 5.
4. Verkhoshansky Yu.V. Basics of Special Strength Training in Sports. Moscow, 2023. P. 7.
5. Ivanitsky M.F. Human Anatomy. Moscow, 2014. P. 8.
6. Molchanova N.V. Basics of Breath-Holding Diving. Moscow, Sattva, 2011. P. 54.
7. Nechiporenko I.A. Analysis of the impact on the body of special training tools in the disciplines of underwater sports "apnea-dynamic". Review of pedagogical research. 2024. Vol. 6. No. 4. P. 235 – 240. DOI: 10.58224/2687-0428-2024-6-4-235-240
8. Nechiporenko I.A. Formation and increase of the working bloodstream as one of the conditions for improving the result in the group of disciplines of underwater sports "apnea". Review of pedagogical research. 2023. Vol. 5. No. 5. P. 94 – 97.
9. Solodkov A.S., Sologub E.B. Human physiology. Moscow: Sovetsky Sport, 2012. 619 p.
10. Timiryazev K.A. Works. vol. VIII, 1939. P. 69.

Информация об авторе

Нечипоренко И.А., доцент, Южно-Российский государственный политехнический университет имени М.И. Платова, ivan.nechiporenko@yandex.ru

© Нечипоренко И.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 371.71



Сравнительная оценка показателей физической подготовленности студентов Тюменского индустриального университета

[1] Созонова А.Н., [1] Батыршин Р.Р., [1] Батыршина Н.А.,
[1] Тюменский индустриальный университет

Аннотация: материалы и методы: в работе провели оценку динамики физической подготовленности студентов строительного института Тюменского индустриального университета (ТИУ) с первого по третий курс в течение учебного года. В исследовании приняли участие 162 студента (87 девушек и 75 юношей) в возрасте от 17 до 20 лет. Все участники имели медицинские справки, подтверждающие их отнесение к первой группе здоровья, что позволило исключить влияние медицинских противопоказаний на результаты тестирования. Для оценки физического развития, функциональной и физической подготовки студентов использовались следующие тестовые упражнения: забег на 100 метров, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лёжа. Выбор данных тестов обусловлен их доступностью, простотой проведения и информативностью в оценке основных физических качеств студентов.

Результаты. При анализе данных за три учебных года можно заметить, что у юношей данные по подтягиваниям из виса на высокой перекладине показывают нестабильную динамику. Максимальное количество подтягиваний было зафиксировано на втором курсе с результатом 60 раз и достижением золотого знака. Однако, к третьему курсу количество подтягиваний снизилось до 32 раз, и знак снова стал серебряным. Что касается девушек, устойчивое поддержание золотого уровня в беге на 100 метров и наклоне вперед свидетельствует о сильной мотивации и систематической подготовке в этих дисциплинах. Однако изменения в результатах по сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа подсказывают, что, возможно, не уделяется достаточного внимания данному аспекту физической подготовки.

Заключение. В целом, очевидно, что комплекс подготовки к сдаче нормативов ГТО требует постоянного внимания и корректировок на основе достигнутых результатов. Юношам особенно важно фокусироваться на гибкости и подвижности, чтобы улучшить результаты в наклоне вперед из положения стоя, в то время как девушкам стоит взяться за упражнения, нацеленные на укрепление рук. Понимание этих нюансов и реализация соответствующих поправок в тренировочные программы помогут улучшить результаты в будущем. Таким образом, несмотря на некоторые трудности, данные свидетельствуют о высоком уровне физической подготовки молодежи.

Ключевые слова: студенты, уровень физической подготовленности, физическое развитие, тестовые упражнения, нормативы ГТО

***Для цитирования**: Созонова А.Н., Батыршин Р.Р., Батыршина Н.А. Сравнительная оценка показателей физической подготовленности студентов Тюменского индустриального университета // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 237 – 244.*

Поступила в редакцию: 13 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 14 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Comparative assessment of physical fitness indicators of Industrial University of Tyumen students

[1] Sozonova A.N., [1] Batyrshin R.R., [1]Batyrshina N.A.,
[1] Industrial University of Tyumen

Abstract: materials and methods: the work assessed the dynamics of physical fitness of students of the Construction Institute of Tyumen Industrial University (TIU) from the first to the third year during the academic year. The study involved 162 students (87 girls and 75 boys) aged 17 to 20 years. All participants had medical certificates confirming their assignment to the first health group, which made it possible to exclude the influence of medical contraindications on the test results. To assess the physical development, functional and physical fitness of students, the following test exercises were used: 100-meter run, long jump from a standing position, bending forward from a standing position on a gymnastic bench, pull-ups on a crossbar, push-ups in a prone position. The choice of these tests is due to their accessibility, ease of implementation and informative assessment of the basic physical qualities of students.

Results. When analyzing the data for three academic years, it can be seen that the data on pull-ups from hanging on a high crossbar shows unstable dynamics among young men. The maximum number of pull-ups was recorded in the second year with a score of 60 times and reaching the golden sign. However, by the third year, the number of pull-ups decreased to 32 times, and the badge became silver again. As for the girls, the steady maintenance of the gold level in the 100-meter run and forward tilt indicates strong motivation and systematic training in these disciplines. However, changes in the results of flexion and extension of the arms in the prone position suggest that perhaps not enough attention is being paid to this aspect of physical fitness.

Conclusion. In general, it is obvious that the complex of preparation for passing the RLD standards requires constant attention and adjustments based on the results achieved. It is especially important for boys to focus on flexibility and mobility in order to improve their results in bending forward from a standing position, while girls should take up exercises aimed at strengthening their arms. Understanding these nuances and implementing appropriate adjustments to training programs will help improve results in the future. Thus, despite some difficulties, the data indicate a high level of physical fitness of young people.

Keywords: students, physical fitness level, physical development, test exercises, RLD standards

For citation: *Sozonova A.N., Batyrshin R.R., Batyrshina N.A. Comparative assessment of physical fitness indicators of Tyumen Industrial University students. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 237 – 244.*

The article was submitted: December 13, 2024; Approved after reviewing: February 14, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В настоящее время в университетах России внедряются разнообразные стратегии для совершенствования физической подготовленности студентов. Ключевым аспектом является адаптация современных методов преподавания, которые включают разнообразные упражнения и виды спорта и представляют наибольший интерес для студенческой молодежи. Это не только содействует лучшему освоению учебного материала, но и помогает обучающимся развивать устойчивый интерес к физическим занятиям и здоровому образу жизни. Внедрение инновационных подходов и гибких методик способствует повышению уровня физического развития молодежи, что, в свою очередь, улучшает подготовку к выполнению нормативов ГТО [1, 2].

Подчеркнуть значимость физической подготовки молодежи трудно, ведь именно в юности формируется здоровье на долгие годы. Постоянное изучение физического состояния студентов помогает определить как сильные, так и слабые стороны в их физическом развитии, что позволяет корректировать практические занятия по физической культуре на основе индивидуальных потребностей каждого обучающегося. Систематический подход к физической активности укрепляет не только тело, но и развивает такие важные качества, как дисциплина, ответственность и целеустремленность [3, 9].

ГТО и спорт ориентированы на физическое развитие и укрепление здоровья каждого, что составляет важную часть общей концепции здорового образа жизни. Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» стало значительным шагом на пути к улучшению физического состояния населения, поднятию морального духа и воспитанию патриотизма. Разнообразие дисциплин в програм-

ме позволяет учитывать индивидуальные предпочтения и физические возможности участников [8, 10].

Несмотря на цифровую эпоху и развитие искусственного интеллекта, центр внимания остается на здоровье человека – моральное воспитание должно идти в паре с физическим развитием. ГТО подчеркивает необходимость равновесия между умственной, эмоциональной и физической активностью. Привитие современной молодежи значимости спортивных занятий укрепляет тело и формирует основы для устойчивых жизненных принципов и дисциплины [4, 6].

ГТО также исполняет социальную функцию, позволяя всем, независимо от социального статуса, участвовать в едином национальном движении. Это усиливает чувство сплоченности и единства среди граждан, способствуя их стремлению к общим целям. Инициативу поддерживают государственные учреждения, образовательные организации и спортивные сообщества, что способствует улучшению уровня жизни нации в целом [2, 11].

Комплекс ГТО, представленный в виде государственных нормативов, направлен на стимулирование и оценку физической активности студентов. Соответствие этим стандартам позволяет объективно оценить физическую подготовку каждого студента и создать условия для ее улучшения. Соблюдение норм ГТО также мотивирует молодое поколение к следованию здоровому образу жизни, что позитивно сказывается на учебной среде и способствует созданию здоровой атмосферы [5, 12].

Материалы и методы исследований

В рамках анализа физического развития, функциональной и физической подготовки применялись такие тесты: забег на 100 метров, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивания на перекладине для юношей и отжимания в упоре лёжа для девушек [4;7].

Бег на 100 метров применяется для оценивания быстроты движения. Студенты стартовали по своим дорожкам и пробегали дистанцию. Время засекалось с точностью до 0,1 секунды. Каждому участнику давалась одна попытка. Преподаватель с секундомером находился на линии финиша сбоку, ассистент с флажком – на старте, а другой помощник вносил результаты в протокол [2].

Прыжок в длину с места используют для оценки скоростно- силовой выносливости. Выполнялся двумя ногами в специально отведённом секторе так, чтобы поверхность обеспечивала хорошее сцепление с обувью. Исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни параллельно линии отталкивания. Прыжок выполнялся с одновременным толчком двух ног. Измерение производилось от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного обучающимися. Участники выполняли тест три раза и в зачёт шёл лучший результат [10].

Отжимание в упоре лежа служили для оценивания силовой выносливости верхней части тела у девушек. Участницы выполняли отжимания с контактом с полом или специальной платформой. Исходное положение: упор лёжа, руки на ширине плеч, кисти смотрят вперёд, локти разведены не более 45 °. Студентки сгибала руки, касалась пола или платформы, затем возвращалась в исходное положение, фиксировали результаты с точностью до 0,5 секунды. Учитывалось количество правильно выполненных повторений [2].

Подтягивание из висе на высокой перекладине оценивали силовую выносливость у юношей. Юноши имели одну попытку, хват сверху, ширина хвата подбиралась индивидуально. Тестирование начиналось после фиксации хвата, засекалось количество выполненных подтягиваний [6].

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье тестировали на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона. [1].

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности обучающихся и сопоставить их готовность выполнять нормы ГТО.

Были поставлены задачи исследования:

1. Исследовать уровень физической подготовленности студентов с первого по третий курс Строительного института Тюменского индустриального университета на занятиях физической культуры и спорта.

2. Обработать и проанализировать полученные результаты.

3. Сформулировать выводы исследования.

Выборка исследования.

В исследовании участвовали 162 студента, из которых 87 были девушки, а 75 – юноши.

Методики исследования.

Тестовые упражнения проводились в конце каждого учебного семестра. Все учащиеся имели медицинские справки и были отнесены к первой группе по состоянию здоровья.

Статистическая обработка данных проводилась следующим образом: все полученные результаты были внесены в программу Excel и обработаны методом описательной статистики. С этой целью

проведен расчет средних значений и стандартного отклонения по всем исследуемым показателям. Оценки физического развития обучающихся сравнивали с нормативами комплекса ГТО: 1 и 2 курсы по VII ступени (возрастная категория 18-19 лет), 3 курс по VIII ступени (возрастная категория 20–24 лет) и по 100-очковой таблице оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО [2].

Результаты и обсуждения

На рис. 1 показана динамика показателей физической подготовленности молодых людей с 1 по 3 курсы.

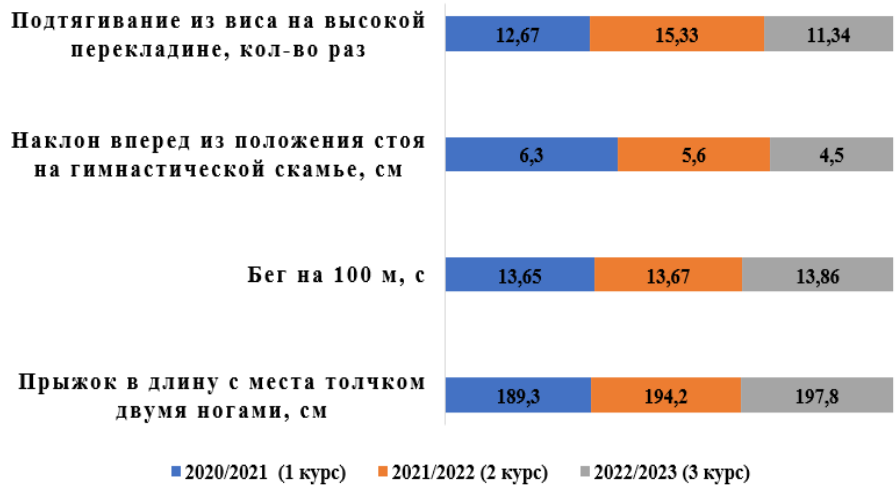


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности юношей.
Fig. 1. Dynamics of indicators of physical fitness of young men.

Анализируя представленные данные, можно заметить общие тенденции и развитие физических показателей молодых людей на разных курсах. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами демонстрирует положительную динамику. С первого по третий курс показатели увеличиваются с 189,3 см до 197,8 см, что может свидетельствовать о прогрессе в силовой подготовке и развитии взрывных качеств юношей. В случае бега на 100 метров показатели имеют незначительные изменения, однако можно заметить небольшое замедление на третьем курсе, с 13,65 секунд на первом до 13,86 секунд на третьем. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье показывает тенденцию к ухудшению с первого по третий курс, от 6,3 см до 4,5 см. Наконец, показатели подтягиваний на высокой перекладине, демонстрируют определенную вариативность: существенное улучшение с первого на второй курс (с 12,67 до 15,33 повторений), однако затем регресс на третьем курсе до 11,34 повторений.

На рис. 2 показана динамика изменений уровней физической подготовленности девушек за период с первого по третий курс.

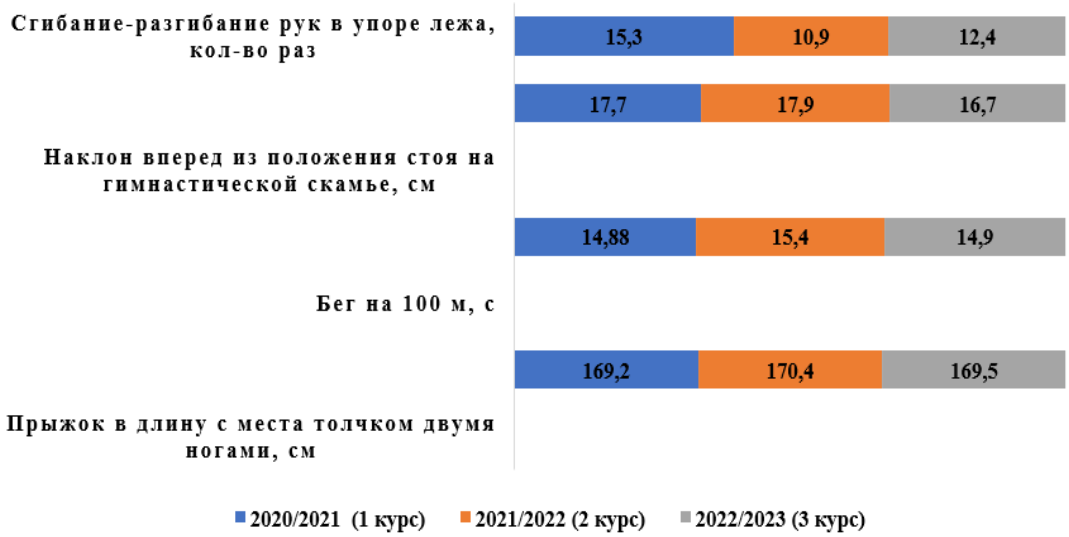


Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности девушек.
Fig. 2. Dynamics of indicators of physical fitness of girls.

Исходя из представленных результатов испытаний у девушек, можно сделать ряд заключений относительно физической подготовки на протяжении первых трех курсов. Показатели прыжка в длину остались практически неизменными с 1 по 3 курс. В дисциплине бега на 100 метров наблюдается ухудшение результатов с первого по второй курс, а затем небольшой прогресс на третьем курсе, однако он всё еще не достигает уровня первого курса. Наклоны вперёд из положения стоя показывают некоторое снижение результатов гибкости на третьем курсе, что может быть связано с сокращением времени, выделяемого на упражнения на растяжку. В отношении сгибания и разгибания рук в упоре лежа наблюдается значительное снижение числа повторений с первого по второй курс, после чего следует небольшой рост на третьем курсе.

Каждый вид испытания комплекса ГТО имеет свою собственную балльную оценку, зависящую от норматива, который должен выполнить участник. Более высокие результаты соответствуют большему количеству баллов. Баллы начисляются отдельно за каждый вид испытания, входящий в состав комплекса ГТО для соответствующей возрастной ступени [2].

Итоговая оценка складывается из суммы баллов, набранных участником по всем обязательным и дополнительным видам испытаний. Для получения знака отличия комплекса ГТО (золотого, серебряного или бронзового) необходимо набрать определенное количество баллов, установленное для каждой возрастной ступени и знака отличия.

Система оценки в 100 баллов (табл. 1) позволяет объективно и справедливо оценить уровень физической подготовленности участников, стимулируя их к дальнейшему совершенствованию своих спортивных навыков и ведению здорового образа жизни.

Таблица 1

Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по 100 – очковой шкале.

Table 1

Assessment of compliance with test standards (tests) The All-Russian Physical culture and sports complex "Ready for work and defense" on a 100–point scale.

Учебный год	Шкала/ нормативы	Контрольные показатели				
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Бег на 100 м, с	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
		Юноши				
2020/2021 (1 курс)	Очки	22	52	25	40	-
	Знак ГТО	*	З	Б	С	-
2021/2022 (2 курс)	Очки	27	52	17	60	-
	Знак ГТО	Б	З	*	З	-
2022/2023 (3 курс)	Очки	14	62	17	32	-
	Знак ГТО	Б	З	*	С	-
Девушки						
2020/2021 (1 курс)	Очки	37	66	61	-	50
	Знак ГТО	Б	З	З	-	З
2021/2022 (2 курс)	Очки	38	63	61	-	30
	Знак ГТО	Б	З	З	-	С
2022/2023 (3 курс)	Очки	26	65	60	-	37
	Знак ГТО	Б	З	З	-	С

Примечание: З – золотой знак ГТО; С – серебреный знак ГТО; Б – бронзовый знак ГТО.
Note: C – gold GTO badge; NA – silver GTO badge; B – bronze GTO badge.

Анализируя представленные данные, можно заметить некоторую динамику изменений физических показателей студентов в течение учебных лет. Для юношей на первом курсе важным достижением считался бег на 100 метров со временем в 52 секунды и наклон вперед – 25 см, что соответствовало знаку ГТО «З». Подтягивание на высокой перекладине выполнялось в количестве 40 раз, при этом знак ГТО оставался недостижимым. На второй год обучения результаты улучшились: учащиеся смогли увеличить количество подтягиваний до 60 раз, сохранив при этом остальные показатели на уровне предыдущего года, однако наклон стал менее требовательным – 17 см. На третьем курсе наблюдается снижение качественных характеристик, особенно по бегу и прыжкам, что, возможно, связано с увеличением учебной нагрузки или другими факторами.

Для девушек показатели стабильнее: уже на первом курсе они показывали достойные результаты в беге на 100 метров за 66 секунд и 61 сантиметр в наклоне вперед, при этом выполняя сгибание-разгибание рук максимальное количество раз – 50. Это соответствовало выполнению норматива знака ГТО «З», кроме разницы в сгибании-разгибании рук на втором и третьем курсах, что отмечено символом «С». К сожалению, прыжки в длину на 3-м курсе показали некоторое снижение с 37 до 26 см. Несмотря на эти изменения результаты у девушек остаются достаточно высокими.

Выводы

Таким образом, анализ физической подготовки студентов выявляет неоднозначные тенденции. У юношей наблюдается прогресс в показателях, требующих взрывной силы, однако ухудшаются результаты в гибкости и, в некоторых случаях, в выносливости (подтягивания). Снижение результатов на третьем курсе может указывать на необходимость пересмотра тренировочной программы с учетом возрастающих учебных нагрузок.

У девушек наблюдается большая стабильность в физических показателях, однако также имеются некоторые негативные тенденции, такие как ухудшение результатов в беге и гибкости к третьему курсу. Несмотря на это, общая физическая подготовка девушек остается на достаточно высоком уровне, что позволяет им выполнять нормативы ГТО.

В целом, анализ динамики физических показателей студентов на протяжении трех курсов указывает на необходимость более комплексного подхода к физической подготовке. Важно учиты-

вать индивидуальные особенности каждого студента, а также возрастные изменения и учебные нагрузки. Разработка индивидуальных тренировочных программ, направленных на развитие всех физических качеств, позволит не только поддерживать, но и улучшать результаты обучающихся на протяжении всего периода обучения.

Список источников

1. Бабина А.А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне"): учебное пособие. Тюмень: Тюменский индустриальный университет. 2020. 140 с.

2. ВФСК ГТО: [сайт]. URL: https://www.gto.ru/

3. Габитова Э.И., Фомина Л.Б. Методы оценки физической подготовленности студентов // В сборнике: Научные исследования в высшей школе: новые идеи, проблемы внедрения, поиск решений: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. Стерлитамак, 2024. С. 18 – 21.

4. Дзоциева Е.Т. Студенческий спортивно-массовый фестиваль ВФСК "ГТО" // В сборнике: Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы X Международного научного конгресса, посвящённого 80-летию основателя физкультурного образования Калининградской области, учредителя конгресса В.К. Пельменева. Челябинск, 2024. С. 89 – 94.

5. Драгич О.А., Сидорова К.А., Драгич Е.Д., Клюшникова Е.А., Ахшиятова Н.И. Физиологическая значимость изометрических упражнений для укрепления организма // Естественные и технические науки. 2021. № 11 (162). С. 94 – 97.

6. Зорина С.Д., Ерохина О.А., Фатьянова Т.Е., Мусина С.В., Чернышева И.В. Оценка динамики физической подготовленности студентов технического и гуманитарных высших учебных заведений при выполнении норм комплекса ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 136 – 141.

7. Парфенова Т.А., Дзоциева Е.Т. Отношение молодежи к физкультурно-спортивному движению «ГТО» // В сборнике: Проблемы инженерного и социально-экономического образования в техническом вузе в условиях модернизации высшего образования: Материалы XXII Международной научно-практической конференции: в 2-х т. / Отв. ред. С.Д. Погорелова. Тюмень, 2023. С. 356 – 360.

8. Созонова А.Н., Трушик О.М., Сыс Т.С. Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов высших учебных заведений через использование подвижных игр // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 8. С. 251 – 257.

9. Созонова А.Н., Кланюк Т.С., Ластовляк В.А., Сыс Т.С. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье современной молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 414 – 418.

10. Федоров А.В., Кокорев А.В. Анализ уровня физической подготовленности студентов по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО // В сборнике: Герценовские чтения. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2024. С. 265 – 268.

11. Чуринов А.А., Переверзева Д.А. Краткий анализ тестирования физической подготовленности студентов третьего курса физико-технического института // E-Scio. 2023. № 2 (77). С. 303 – 311.

12. Шаргина М.Г. Сравнительный анализ физической подготовки студентов // В сборнике: Материалы Международной научно-практической конференции им. Д.И. Менделеева: Сборник статей Международной научно-практической конференции им. Д.И. Менделеева / Отв. ред. А.Н. Халин. Тюмень, 2023. С. 515 – 517.

References

1. Babina A.A. Fundamentals of Higher Professional Education: Preparation for the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO ("Ready for Labor and Defense"): Study Guide. Tyumen: Tyumen Industrial University. 2020. 140 p.

2. All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO: [website]. URL: https://www.gto.ru/

3. Gabitova E.I., Fomina L.B. Methods for Assessing Students' Physical Fitness. In the collection: Scientific Research in Higher Education: New Ideas, Implementation Problems, Search for Solutions: Collection of Articles Based on the Results of the International Scientific and Practical Conference. Sterlitamak, 2024. P. 18 – 21.

4. Dzotsieva E.T. Student sports and mass festival of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "GTO". In the collection: Problems of physical education education: content, focus, methodology, organization:

Proceedings of the X International Scientific Congress dedicated to the 80th anniversary of the founder of physical education in the Kaliningrad region, founder of the congress V.K. Chelyabinsk, 2024. P. 89 – 94.

5. Dragic O.A., Sidorova K.A., Dragic E.D., Klyushnikova E.A., Akhshiyatova N.I. Physiological significance of isometric exercises for strengthening the body. Natural and technical sciences. 2021. No. 11 (162). P. 94 – 97.

6. Zorina S.D., Erokhina O.A., Fatyanova T.E., Musina S.V., Chernysheva I.V. Assessment of the dynamics of physical fitness of students of technical and humanitarian higher educational institutions when fulfilling the standards of the GTO complex. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 7 (221). P. 136 – 141.

7. Parfenova T.A., Dzotsieva E.T. Attitude of young people to the physical education and sports movement "GTO". In the collection: Problems of engineering and socio-economic education in a technical university in the context of modernization of higher education: Proceedings of the XXII International scientific and practical conference: in 2 volumes. Ed. S.D. Pogorelova. Tyumen, 2023. P. 356 – 360.

8. Sozonova A.N., Trushik O.M., Sys T.S. Increasing motivation for physical education and sports among students of higher educational institutions through the use of outdoor games. Uspekhi gumanitarnykh nauk. 2024. No. 8. P. 251 – 257.

9. Sozonova A.N., Klanyuk T.S., Lastovlyak V.A., Sys T.S. The impact of a sedentary lifestyle on the health of modern youth. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 10 (224). P. 414 – 418.

10. Fedorov A.V., Kokorev A.V. Analysis of the level of physical fitness of students based on the results of fulfilling the standards of the GTO complex. In the collection: Herzen Readings. Physical Education and Sports in the Educational Space: Innovations and Development Prospects: Collection of Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. St. Petersburg, 2024. P. 265 – 268.

11. Churinov A.A., Pereverzeva D.A. Brief Analysis of Physical Fitness Testing of Third-Year Students of the Physics and Technology Institute. E-Scio. 2023. No. 2 (77). P. 303 – 311.

12. Shargina M.G. Comparative Analysis of Students' Physical Fitness. In the collection: Materials of the International Scientific and Practical Conference named after D.I. Mendeleyev: Collection of Articles of the International Scientific and Practical Conference named after D.I. Mendeleyev. Ed. A.N. Khalin. Tyumen, 2023. P. 515 – 517.

Информация об авторах

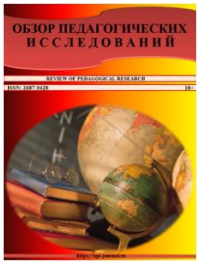
Созонова А.Н., кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, sozonovaan@tyuiu.ru

Батыршин Р.Р., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, batyrshinrr@tyuiu.ru

Батыршина Н.А., старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, batyrshinana@tyuiu.ru

© Созонова А.Н., Батыршин Р.Р., Батыршина Н.А., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)
УДК 37.016



Особенности и современное состояние дополнительного музыкального образования в общеобразовательных школах Китая

[1] Ли Сюэмэй,
[1] Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

Аннотация: статья посвящена анализу особенностей и современного состояния дополнительного музыкального образования в общеобразовательных школах Китая. Во многих странах мира дополнительному музыкальному образованию детей уделяется много внимания. Спектр педагогических задач, которые можно решать на музыкальных занятиях – развивающих, воспитательных, образовательных – значителен. Существуют различные формы организации музыкальной деятельности детей в процессе внеурочной деятельности. В школах Китая дети выбирают занятия по интересам, приобщаются к музыке, овладевают исполнительскими навыками, занимаются художественным творчеством. Большое внимание уделяется популяризации детского хорового пения, созданию школьных хоровых коллективов. В последние два десятилетия система дополнительного музыкального образования в Китае активно развивается. Проблема дополнительного музыкального образования недостаточно хорошо исследована китайскими учеными. В литературе Китая есть лишь отдельные публикации, в которых освещаются вопросы организации и содержания дополнительных музыкальных занятий в школах: Су Фэн, Ден Юлин, Чжан Шучжань, Чжан Ли, Ян Иньфу, Цхэн Ван, Су Сяохуань, Синь Юн и др. Недостаточная изученность проблемы китайскими учеными и педагогами обусловила выбор темы исследования и ее актуальность. Цель статьи – теоретически изучить особенности и современное состояние дополнительного музыкального образования в общеобразовательных школах Китая.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, дополнительное музыкальное образование, общее музыкальное образование, урок музыки, коллективное исполнительство, хоровое пение

***Для цитирования**: Ли Сюэмэй Особенности и современное состояние дополнительного музыкального образования в общеобразовательных школах Китая // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 245 – 250.*

Поступила в редакцию: 13 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 15 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Features and current state of additional music education in public education schools in China

[1] Li Xuemei
[1] Herzen State Pedagogical University of Russia

Abstract: the article is devoted to the analysis of the features and current state of additional music education in secondary schools in China. In many countries around the world, much attention is paid to additional music education for children. The range of pedagogical tasks that can be solved in music classes - developmental, educational, educational – is significant. There are various forms of organizing children's musical activities during extracurricular activities. In Chinese schools, children choose classes based on their interests, get involved in music, master

performing skills, and engage in artistic creativity. Much attention is paid to the popularization of children's choral singing and the creation of school choirs. Over the past two decades, the system of additional music education in China has been actively developing. The problem of additional musical education is not well studied by Chinese scientists. In the literature of China, there are only individual publications that highlight the issues of the organization and content of additional musical classes in schools: Su Feng, Den Yulin, Zhang Yaku, Li Li, Jan Infa, Tshan Van, Su Xiahuan, Xin Young, and others. The insufficient knowledge of the problem of Chinese scientists and teachers led to the choice of the research topic and its relevance. The purpose of the article is to theoretically study the features and current state of additional musical education in secondary schools in China.

Keywords: extracurricular activities, additional music education, general music education, music lesson, collective performance, choral singing

For citation: *Li Xuemei Features and current state of additional music education in public education schools in China. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 245 – 250.*

The article was submitted: December 13, 2024; Approved after reviewing: February 15, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

История дополнительного музыкального образования в Китае насчитывает более 100 лет. Его возникновение связывают с введением урока музыки в общеобразовательных школах в начале XX века. В 1912 году был введен в действие «Циркуляр о начальной школе», где уроки пения были возведены в статус обязательных [11]. Уроки музыки, согласно документу, были нацелены на формирование патриотизма и идеологического мышления китайских детей [6, 9].

Усиление внимания к музыкальному образованию на правительственном и министерском уровне, вложение больших инвестиций в инновационные образовательные программы является на сегодняшний день важной стратегией организации обучения в общеобразовательной школе. В современном Китае сейчас обязательное девятилетнее общее образование (6 лет – начальная школа и 3 года – средняя школа), на обеих ступенях музыка является обязательным предметом и играет важную роль во всестороннем развитии китайских детей. Другие формы организации внеурочной деятельности детей – это посещение концертов, театров, экскурсии.

Материалы и методы исследований

В процессе работы над статьей были использованы методы изучения и анализа литературы по теме исследования, обобщения, синтеза, систематизации. Материалами исследования послужил практический опыт организации дополнительного музыкального образования в общеобразовательных школах Китая, пособия и статьи по теме статьи.

Результаты и обсуждения

Основные формы организации дополнительного музыкального образования в китайской школе – это музыкальные занятия, на которых дети обучаются игре на музыкальных инструментах. В школах КНР освоение музыкальных инструментов является обязательным. Современные дети отдают предпочтение обучению игре на фортепиано. Помимо этого, во многих школах дети обучаются вокалу и поют в школьном хоре [3].

Дополнительные занятия в китайских общеобразовательных школах являются обязательными и проводятся 2-4 раза в неделю. Музыкальная деятельность представлена оркестрами и ансамблями. Хоровая и инструментально-исполнительская деятельность, организованная во внеурочное время, во многих школах проходит на очень высоком уровне. Школьные коллективы принимают участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, которые проводятся регулярно в регионах Китая [2].

Приведем пример. В течение нескольких лет в городе Шэньян проводятся международные фестивали школьных хоровых коллективов. Опираясь широкую поддержку масс, а также профессиональные стандарты и возможности, продемонстрированные городом в проведении различных хоровых конкурсов, Шэньян приобрел статус «Северной хоровой столицы» [4].

В 2019 году был успешно проведен первый Китайский Шэньянский фестиваль детских хоров «Голос мира», а база детского хора Китайской хоровой ассоциации обосновалась в районе Хэпин города Шэньян. В целях обогащения духовной и культурной жизни детей, содействия развитию детского хорового пения, а также дальнейшего развития городского бренда Шэньяна «Северная столица хора», в сентябре 2020 года состоялась конференция на тему «Детские песни». Детский хоровой фестиваль «Голос мира» собирает ежегодно более 50 школьных хоров. Это не только фестиваль**,** на который съезжаются «маленькие хористы» и любители хора со всего мира, но и грандиозный праздник песни, воспевающий ки-

тайскую мечту.

Китайско-Шэньянский детский хоровой фестиваль «Голос мира» получил мощную поддержку со стороны правительства, помощь известных отечественных экспертов и широкое освещение в средствах массовой информации. Ассоциация хора Китая приняла участие в проекте Пекинской муниципальной комиссии по образованию «Участие на высоком уровне в начальной школе», организовывает и проводит различные мероприятия по всей стране, способствует популяризации и развитию хорового пения в Китае. В настоящее время развитие детского хорового искусства стало важным содержанием Китайского международного хорового фестиваля.

Следует отметить значительные различия в уровне школьных хоров даже в крупных городах Китая. Одной из функций китайской ассоциации хорового пения является поддержка руководителей детских хоровых коллективов. Каждый год учителя ассоциации отправляются в отдаленные районы страны для подготовки учителей хора. За последние годы в Китае быстро выросло число молодых хоровых дирижеров. В 2019 году в районе Наньху города Цзясин провинции Чжэцзян был создан Альянс городских хоров дельты реки Янцзы. В нем активно участвуют местные хоровые ассоциации, культурные центры и другие хоровые организации. Культурные учреждения внутри и вне системы продолжают объединяться, чтобы внести свой вклад в развитие в Китае хорового пения [1].

В Китае существует проблема профессиональных кадров. В небольших городах и сельских местностях страны проблема недостаточности учителей музыки и педагогов дополнительного музыкального образования ощущается наиболее остро. С целью решения этой проблемы на государственном уровне осуществляются различные реформы, разрабатываются меры поддержки учителей.

Таким образом, в массовой школе в Китае дополнительное музыкальное образование детей, как правило, включает в себя обучение детей игре на музыкальных инструментах и хоровое пение. Большое количество школьников и проблема дефицита педагогических кадров не позволяют проводить индивидуальные музыкальные занятия в каждой школе. В основном в школах развивается именно хоровая деятельность: школьные хоры являются обязательными для посещения, исполнительский уровень школьных хоровых коллективов достаточно высокий.

На основе анализа научной литературы можно заключить, что дополнительное музыкальное образование в рамках внеурочной деятельности в школах Китая является определенной педагогической моделью, которая базируется на использовании различных методов обучения и имеет определенные характеристики, а именно:

— мотивация и интерес к обучению;

— личностно-ориентированный подход в обучении;

— основой образовательного процесса является приобретение не только знаний, а, в первую очередь, умений, навыков, а также рефлексия и осознанная деятельность;

— комфортная атмосфера среди участников такого типа образования.

Главной целью дополнительного музыкального образования является организация мобильной и гибкой образовательной системы, направленной не только на приобретение определенных знаний, умений и навыков учащихся, но и на удовлетворение интереса участников к постоянному самосовершенствованию, познанию новых сфер деятельности и расширению мировоззрения.

Активизация проблематики развития дополнительного музыкального образования в Китае в первое десятилетие XXI века была вызвана тем фактором, что урок музыки как структурная составляющая образовательной системы уже не могла монопольно претендовать на роль основного ведущего носителя просвещения в обществе. Образование и обучение уже не рассматривались как синоним «обучение в школе».

В 2016 году аспиранткой института музыки, театра и хореографии Ли Юэ было осуществлено исследование отношения китайских родителей к занятиям детей музыкой [8]. Опрос родителей проводился в форме анкетирования. Приведем некоторые из вопросов анкеты:

— Хотите ли Вы, чтобы ваш ребенок получил музыкальное образование?

— Что для Вас является приоритетным при выборе инструмента?

— Почему Вы выбрали фортепиано (или скрипку), а не кларнет, фагот, арфу или другие инструменты?

— Думали ли Вы об участии Ваших детей в хоре?

— Что бы Вы хотели предложить для улучшения результатов обучения? И др.

Автор исследования пришел к выводу, что большинство китайских родителей заинтересованы в получении музыкального образования детьми, осознают его значение в развитии воображения, творческих способностей, в привитии детям понятия о красоте. Подавляющая часть родителей,

принимавших участие в опросе, предпочитают обучать ребенка игре на фортепиано, или (немногие) – на скрипке, о других инструментах (духовых, например) затрудняются что-либо сказать, потому что не знакомы с ними. Очень мало знают китайские родители и о хоровом пении. Родители заинтересованы в получении детьми системного музыкального образования, и готовы платить за обучение немалые деньги, но, в то же время, не всегда удовлетворены музыкальными занятиями детей, поскольку зачастую дети быстро теряют интерес к музыке.

В небольших китайских городах, таких как Далянь, где проводился опрос родителей, далеко не во всех массовых школах организованы дополнительные музыкальные занятия для учащихся. Дети ограничены обязательными уроками музыки 2 раза в неделю – поют, слушают музыку. В 2016 году (в год проведения исследования) интерес к хоровому пению в Китае только начал проявляться [10].

В 2020 году Главное управление Центрального комитета Коммунистической партии Китая и Главное управление Государственного совета опубликовали документ «Заключение о всестороннем укреплении и улучшении школьного эстетического образования в новую эру» [8]. В документе говорится о необходимости включения эстетического воспитания в систему школьного образования. Сегодня отношение государства к художественно-эстетическому воспитанию постепенно меняется – уходит на второй план функциональное назначение искусства и приходит понимание значимости художественного развития подрастающего поколения. Принимается во внимание и желание родителей обучать детей музыке.

В настоящее время китайская система образования реформируется. В условиях политики «двойного сокращения», пропагандируемой в Китае, становится значительной роль внеурочной деятельности, способствующей эстетическому, нравственному развитию личности ребенка. Школы разрабатывают программы дополнительного образования, позволяющие обеспечить детям воспитание и обучение в сфере искусства. Реформируется и система управления в рассматриваемом нами аспекте: в 2021 году при Министерстве образования КНР был создан отдел по надзору за дополнительным образованием [1].

В разработанном правительством Китая Стандарте художественной образовательной программы (2022 г.) отмечается, что «пение как основная форма изучения музыки в школе, играет важную роль в стимулировании у младших школьников интереса к музыке, выражении чувств и мыслей при исполнении, развития личностных качеств» [8].

Выводы

Таким образом, развитие дополнительного музыкального образования в Китае началось с совершенствования массового музыкального образования, с появлением школьного урока музыки, а затем и дополнительных музыкальных занятий как формы внеурочной деятельности. Дополнительные музыкальные занятия в школе и в настоящее время остаются самыми доступными для большинства китайских детей. Поскольку число музыкальных школ, в том числе, частных, в Китае ограничено, большую популярность у родителей детей в последние два десятилетия приобрели образовательные центры, где дети получают художественное, в том числе, музыкальное образование. Обучение в подобных центрах платное, но ведется на очень высоком профессиональном уровне.

Современная система дополнительного образования развивается непрерывно, поддерживается государством. На законодательном уровне было принято решение о создании центров дополнительного образования при школах. Таким образом, система дополнительного образования в Китае – централизованная, регулируемая государством, четко структурированная и целенаправленная.

Список источников

1. Азиз Гульнара Традиции музыкального образования в Китае // Личность и музыка: материалы 3-й Междунар. науч.-практ. конференции 17-18 дек. 2002. Минск: Образование и воспитание, 2002. С. 85 – 88.

2. Ван Мэньюнь, Яковлева Е.Н. Современное музыкальное образование в Китае: тенденции и перспективы // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2021. № 2 (58). С. 214 – 220.

3. Гу Ифань Система музыкального образования современного Китая: функции в развитии личности и общества // KANT. 2020. № 1 (34). С. 214 – 220.

4. Дай Динчэн Перспективы музыкального образования. Шанхай, 2001. 397 с.

5. Ден Юлин Введение в эстетическое воспитание этнических меньшинств в Китае. Пекин, 2015. 216 с.

6. Лаво Р.С., Чжан Цзиньхуэй Аксиологические основания музыкального образования в Китае // Культура и цивилизация. 2022. Т. 12. № 2А. С. 128 – 137.

7. Ли Юе Китайское музыкальное образование в XX веке и его состояние на рубеже XX-XXI веков // Весник КемГУКИ. 2017. № 40. С. 225 – 231.

8. Ли Юэ Музыкальное образование детей в современном Китае: к проблеме заинтересованности родителей // Урок музыки в современной школе. Методологические и методические проблемы современного музыкального образования: сборник научных трудов 10 международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург: Издательство: ООО "Скифия-принт", 2016. С. 82 – 86.

9. Ни Ша Развитие музыкального образования для детей Китая: исторический аспект исследования. URL: file:///C:/Users/Ирина/Downloads/elibrary_30552803_67157418.РазвитиемузыкальногообразованиядетейКитая.pdf (дата обращения: 15.07.2024). Режим доступа: свободный

10. Су Сяохуань Образование в Китае. Реформы и новшества. Шанхай: Межконтинентальное изд-во Китая, 2002. С. 140 – 141.

References

1. Aziz Gulnara Traditions of music education in China. Personality and music: Proc. of the 3rd Int. scientific-practical. conference December 17-18, 2002. Minsk: Education and upbringing, 2002. P. 85 – 88.

2. Wang Mengyun, Yakovleva E.N. Modern music education in China: trends and prospects. Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University. 2021. No. 2 (58). P. 214 – 220.

3. Gu Yifan The system of music education in modern China: functions in the development of personality and society. KANT. 2020. No. 1 (34). P. 214 – 220.

4. Dai Dingcheng Prospects of music education. Shanghai, 2001. 397 p.

5. Deng Yulin Introduction to Aesthetic Education of Ethnic Minorities in China. Beijing, 2015. 216 p.

6. Laveau R.S., Zhang Jinhui Axiological Foundations of Music Education in China. Culture and Civilization. 2022. Vol. 12. No. 2A. P. 128 – 137.

7. Li Yue Chinese Music Education in the 20th Century and Its State at the Turn of the 20th – 21st Centuries. Bulletin of KemGUKI. 2017. No. 40. P. 225 – 231.

8. Li Yue Musical Education of Children in Modern China: Toward the Problem of Parental Interest. Music Lesson in a Modern School. Methodological and Methodological Problems of Modern Music Education: Collection of Scientific Papers of the 10th International Scientific and Practical Conference. Saint Petersburg: Publisher: OOO "Skifiya-print", 2016. P. 82 – 86.

9. Ni Sha Development of music education for children in China: historical aspect of the study. URL: file:///C:/Users/Ирина/Downloads/elibrary_30552803_67157418.Development of music education for children in China.pdf (date of access: 15.07.2024). Access mode: free

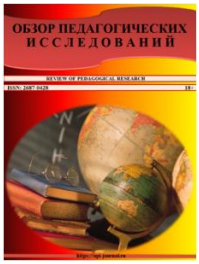
10. Su Xiaohuan Education in China. Reforms and Innovations. Shanghai: Intercontinental Publishing House of China, 2002. P. 140 – 141.

Информация об авторе

Ли Сюэмэй, аспирант, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, syuemey@bk.ru

© Ли Сюэмэй, 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)
УДК 378.1



Вариативность историко-педагогической методологии: проблематика, интеграция, возможности

[1] Хватаева Н.П.,
[1] Глазовский государственный инженерно-педагогический университет им. В.Г. Короленко

Аннотация: в статье проведен анализ различных подходов, реализуемых в историко-педагогической методологии. Обзор методологического аппарата позволяет остановиться на самых актуальных их них, таких как антропологический, цивилизационный, деятельности, аксиологический и другие. Показан синтез подходов в исследовании историко-педагогического контекста, а также в изучении образовательной практики. Проанализирован исследовательский потенциал и возможности интеграции историко-педагогических подходов в изучение современного педагогического опыта, актуализацию исторических практик с целью повышения эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: история педагогики, методологический аппарат, подход, сравнительный анализ, образовательные практики

***Для цитирования**: Хватаева Н.П. Вариативность историко-педагогической методологии: проблематика, интеграция, возможности // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 251 – 257.*

Поступила в редакцию: 14 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 16 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Variability of historical and pedagogical methodology: problems, integration, possibilities

[1] Khvataeva N.P.,
[1] Glazov State Engineering and Pedagogical University named after V.G. Korolenko

Abstract: the article analyzes various approaches implemented in historical and pedagogical methodology. A review of methodological apparatus allows to focus on the most relevant of them, such as anthropological, civilizational, active, axiological and others. Synthesis of approaches in study of historical and pedagogical context, as well as in study of educational practice is shown. The research potential and possibilities of integrating historical and pedagogical approaches into researching modern pedagogical experience, updating historical practices in order to improve effectiveness of educational process are analyzed.

Keywords: education history, methodological apparatus, approach, comparative analysis, educational practices

***For citation**: Khvataeva N.P. Variability of historical and pedagogical methodology: problems, integration, possibilities. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 251 – 257.*

The article was submitted: December 14, 2024; Approved after reviewing: February 16, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

История педагогики представляет собой обширную и многогранную область знаний, которая изучает развитие образовательных систем, практик и концепций. Она не только позволяет понять, как формировались и изменялись образовательные идеи, но и осознать, каким образом исторические контексты влияли на педагогические практики и подходы. В условиях стремительных изменений в современном обществе, вызванных глобализацией, технологическим прогрессом и изменениями в социально-экономической структуре, становится особенно актуальным обращение к историко-педагогическому опыту. Он помогает вырабатывать эффективные стратегии и подходы к образованию, которые будут учитывать как исторический опыт, так и современные вызовы.

Материалы и методы исследований

Методологический аппарат истории педагогики охватывает различные подходы, которые помогают исследователям анализировать и интерпретировать освещаемые явления и события в области образования. Один из наиболее значимых подходов - антропологический. Он акцентирует внимание на значимости личности как главного объекта воспитания, рассматривая человека в историческом, культурном и социальном контексте. Это позволяет выявить, как различные социокультурные факторы формировали образовательные практики в разные исторические периоды [1].

Результаты и обсуждения

Цивилизационный подход предлагает анализировать историю педагогики сквозь призму развития цивилизаций, исследуя взаимосвязь между образовательными учреждениями и государственными структурами. Он проливает свет на то, как изменения в обществе, экономике и культуре влияли на образовательную сферу, формируя ее направления и ценности [2]. Этот подход предоставляет возможность глубже понять, как различные модели обучения и воспитания переключались между разными эпохами и регионами [3].

Классическая или традиционная методология основана на философских традициях, которые существовали в истории человечества. Она позволяет исследователям использовать концепции и идеи, разработанные ранее, и адаптировать их к современным условиям. Данная методология предоставляет ясные рамки для анализа педагогических процессов, позволяя исследовать их с точки зрения философских категорий, таких как этика, знание и истина [4].

"Этажная" или парадигмальная теория методологии выделяет многоуровневую структуру педагогического знания, подчеркивая, что исследование невозможно без учета различных уровней анализа: от микро- до макроуровня. Она предполагает, что образовательные явления следует анализировать с учетом множественности парадигм, что дает более полное представление об исследуемом объекте [5]. Сложность образовательных практик требует применения именно такого подхода, чтобы сформировать целостное представление о каждом конкретном случае.

Деятельностная методология сосредоточена на процессах, которые происходят в ходе образовательной деятельности. Она анализирует не только результат, но и сам процесс обучения, включая взаимодействие учащихся и преподавателей, их мотивацию и условия, в которых осуществляется обучение. Этот подход позволяет понять, как различные педагогические техники и стратегии влияют на качество образования [1].

Методологические подходы к истории педагогики не являются взаимоисключающими. Они могут комбинироваться и взаимодействовать друг с другом в рамках одного исследования, что способствует более полному пониманию предмета. Например, антропологический и цивилизационный подходы могут использоваться совместно для более тщательного анализа влияния культуры на образовательные практики и воспитание [2]. Это создает возможность комплексного анализа, что особенно важно в современных условиях быстроменяющегося образовательного пространства.

Взаимосвязь этих подходов не только углубляет исследовательские результаты, но и создаёт широкие возможности для дальнейших интерпретаций и размышлений о педагогической практике. Методология здесь определяется как важный инструмент, который служит основой для формирования комплексного взгляда на различные аспекты педагогической реальности. Это важно как для исследователей, так и для практиков, которые стремятся улучшить качество образования, основываясь на глубоких основах историко-педагогического анализа.

Сравнительный анализ методологических подходов в истории педагогики позволяет выявить различные уровни и направления, которые способствовали трансформации образовательных систем. Парадигма современного преподавания истории включает компетентностный, деятельностный и аксиологический подходы, что подчеркивает необходимость адаптации методов на основе существующего опыта [1]. Современное обучение истории образования должно учитывать эти новые подходы, ориентируясь на передовые практики и

системные требования, что сделает образовательный процесс более эффективным [6].

Транснациональный подход в историческом образовании акцентирует внимание на интеграции международных перспектив. Этот подход помогает расширить рамки исторического анализа, позволяя исследовать влияние культурных и образовательных традиций разных стран на развитие педагогики. В условиях глобализации значительно усиливается значение обмена опытом между учебными заведениями разных стран, что способствует более глубокому пониманию исторических процессов и процессов образования [7].

В контексте эволюции методологических подходов изменялся выбор учебных материалов с учетом временного контекста, начиная с Российской империи и далее. Отбор содержания учебных материалов зависел от экономических, культурных и политических факторов, что создает основу для историко-педагогического анализа [8]. Таким образом, этот подход позволяет увидеть динамику изменений не только в содержании курса, но и в его структурных компонентах на протяжении времени.

Применение инновационных методик на уровне университетского обучения связно с интеграцией различных методологических подходов. Создание связного образовательного курса, в котором исследуются взаимодействия разных дисциплин, позволяет изучать историю педагогики еще глубже и с разных сторон. Это подтверждает необходимость внедрения инновационных подходов, направленных на повышение качества образования [9].

Сравнительная педагогика также имеет специфические особенности в методологии, знаковой для XIX и XX веков. Этот методологический подход основывается на культурно-исторических аспектах, объясняя, как различные традиции могут объяснять процесс передачи знаний от поколения к поколению. Одним из основных аспектов сравнительной педагогики является анализ влияния культурных факторов на выбор и реализацию образовательных практик в разных странах [8].

Таким образом, каждый из представленных подходов имеет свои уникальные характеристики и закономерности, что создает богатую палитру для историко-педагогических исследований. Важно помнить, что методология истории педагогики не является статичной, она включается в активный диалог с культурными, социальными и экономическими изменениями, что позволяет глубже понять природу образовательных процессов в историческом контексте. Объединение различных синергетических подходов может значительно обогатить методологическую базу текущих исследований в области педагогики, подчеркивая важность глубокого понимания исторических корней образовательной практики.

Историко-педагогический анализ представляет собой методологическую основу для исследования различных образовательных систем, практик и подходов, возникающих в контексте социальных и культурных трансформаций. Важнейшими задачами этого анализа является не только описание исторических реальностей, но и выявление закономерностей, которые могут быть использованы для оптимизации текущих образовательных процессов. Например, исследование вариативного обучения позволяет не только понять его эволюцию, но и оценить его влияние на формирование индивидуальных образовательных стратегий [10].

Исследование также затрагивает такие аспекты, как формирование исследовательских умений обучающихся. В условиях современного образовательного пространства важно не только предоставление знаний, но и развитие умений, способствующих активному взаимодействию с информацией, критическому мышлению и творческому подходу при решении актуальных задач. Эффективность таких подходов была подтверждена в процессе анализа образовательных систем и их изменений в зависимости от социальных и экономических условий [11].

Дополнительным направлением является изучение влияния музеев как социального института на образовательные практики. Музеи не только выполняют функции хранения и демонстрации исторических и культурных ценностей, но и становятся активными участниками образовательного процесса, предлагая новые формы взаимодействия. Историко-педагогический анализ показывает, как эти институции могут трансформироваться, адаптируясь к новым запросам общества и системы образования [12].

Современные исследования в этой области направлены также на эволюцию профессионального образования в России, которое переживало разные этапы развития и реформирования. Важно учитывать, как различия в культурных и экономических контекстах влияют на систему образования, ее цели, содержание и методы [13]. Одним из приоритетных направлений становится интеграция некоммерческих организаций в образовательный процесс, что предоставляет новые возможности для развития педагогических практик и расширения спектра услуг для граждан.

Таким образом, историко-педагогический анализ выступает как мощный инструмент для понимания существующих образовательных феноме-

нов и определения стратегии их дальнейшего развития. Необходимо помнить, что эффективные изменения и нововведения в сфере образования должны опираться на глубокое понимание исторического опыта и современного контекста [10].

Методологический аппарат истории педагогики становится важным инструментом для понимания и анализа образовательных явлений и практик. Он позволяет осмотреть развитие педагогических концептов в контексте исторических условий и культурных трансформаций, что, в свою очередь, способствует глубокому пониманию современных образовательных тенденций. Обращение к историческим источникам, исследованиям и интерпретациям дает возможность выделить теории и подходы, которые могут быть полезны в современных образовательных реформах.

Важным аспектом является то, что история педагогики рассматривается не как статичный набор фактов, а как динамическая среда, в которой взаимодействуют различные идеи и концепции. Размышления об истории педагогики как нашествия на различные педагогические проблемы, которые были актуальны в свое время, поддерживают связь между прошлым и настоящим, позволяя современным педагогам использовать успешные наработки [14]. При анализе различных исторических периодов важно учитывать, что каждая эпоха производила свои педагогические открытия, адаптированные к местным условиям и культурным запросам.

Интерес к историческим аспектам педагогики заметно возрос в последние десятилетия, что связано с необходимостью ответов на современные вызовы. Понимание того, как развивалась педагогическая мысль на протяжении веков, позволяет извлекать уроки из успешных и неудачных практик, что, собственно, и является основной задачей историко-педагогического анализа [15]. Педагогика как наука имеет свои корни в философском осмыслении взаимодействия между учителем и учеником, что опять же подчеркивает её историческую природу [16].

Анализ теоретических основ педагогики через призму исторического контекста позволяет актуализировать современное образование. Применение историко-критического метода, как важного инструмента исследования, помогает не только в концептуальном осмыслении фактов, но и в интерпретации педагогических действий [17]. Важно понимать, что результаты, достигнутые предшествующими поколениями, могут стать основой для решения актуальных проблем в современном образовательном процессе.

Ключевым моментом является умение синтезировать исторические знания с современным опытом. Это подразумевает не только изучение классических теорий, но и их критику, и переосмысление в условиях текущей образовательной практики. Например, труды великих педагогов прошлого содержат применимые принципы, которые помогают осмыслить образовательный процесс сегодня [18]. Таким образом, современным педагогам требуется не просто осознание исторического контекста, но и готовность применять его результаты для улучшения качества образования.

Инсталляция исторических знаний в практику поднимает несколько вопросов, касающихся этапов их актуализации в образовательной среде. Так, необходимо учитывать разнообразие образовательных систем и адаптировать принципы, основанные на исторических данных, к потребностям конкретного сообщества [14]. Такой подход способствует не только углублению практики, но и созданию среды, в которой прошлое и настоящее находятся в постоянном диалоге, что в свою очередь обогащает содержание образования.

Выводы

Сравнительный анализ различных педагогических теорий, учитывающий их историческую составляющую, раскрывает множество новых подходов к обучению. Исторический анализ позволяет увидеть, как теории, выдвинутые в определенных контекстах, могут быть адаптированы для новых условий, обеспечивая тем самым инновационные решения [15].

Синтез современных и исторических педагогических концепций становится необходимым шагом на пути к созданию более эффективных образовательных практик. Учитывая значение исторического опыта в разработке новых методичных рекомендаций, современное педагогическое сообщество получит возможность использовать богатое наследие прошлых поколений для формулирования новых учебных стратегий, более точно отвечающих на вызовы времени [18]. Таким образом, важно не только сохранять историческую память, но и использовать её как ресурс для будущего, создавая тем самым актуальную образовательную систему.

Успешное внедрение историко-педагогических концепций сможет обеспечить более высокий уровень педагогической практики в условиях быстро меняющегося мира.

Список источников

1. Мелешко О.П., Романько И.Е. Система методологических подходов в историко-педагогическом исследовании // Пробелы в российском законодательстве. Юридический журнал. 2020. № 7. С. 178 – 181. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-metodologicheskih-podhodov-v-istoriko-pedagogicheskom-issledovanii (21.10.2024)

2. Бобрышов С.В. Система методологических подходов к изучению историко-педагогического процесса // Вестник Костромского государственного университета. 2006. № 2. С. 41 – 46. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-metodologicheskih-podhodov-k-izucheniyu-istoriko-pedagogicheskogo-protsessa (21.10.2024)

3. Иванов В.П. Методологические подходы к историко-педагогическому исследованию // Транспортное дело России. 2013. № 6. С. 8 – 10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-podhody-k-istoriko-pedagogicheskomu-issledovaniyu (21.10.2024)

4. Шкабара И.С. Современные методологические подходы в организации историко-педагогического исследования // Образование и наука. 2005. № 5. С. 39 – 43. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-metodologicheskie-podhody-v-organizatsii-istoriko-pedagogicheskogo-issledovaniya (21.10.2024)

5. Юдина Н.П. Этапы становления историко-педагогической методологии // Историко-педагогический журнал. 2018. № 3. С. 80 – 81. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-stanovleniya-istoriko-pedagogicheskoy-metodologii (21.10.2024)

6. Хорошенкова А.В. Методологическая парадигма современного исторического образования // Нижегородское образование. 2015. № 2. С. 11 – 16. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskaya-paradigma-sovremennogo-istoricheskogo-obrazovaniya (21.10.2024)

7. Шевелев А.Н. К проблеме эффективности историко-педагогических подходов // Историко-педагогический журнал. 2018. № 2. С. 74 – 95. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-effektivnosti-istoriko-pedagogicheskih-podhodov (21.10.2024)

8. Воронкова Л.В., Алейников С.С. Методические подходы к отбору содержания исторического образования в дореволюционной России (анализ школьных учебников второй половины XIX – начала XX века // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. № 3 (80). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-podhody-k-otboru-soderzhaniya-istoricheskogo-obrazovaniya-v-dorevolyutsionnoy-rossii-analiz-shkolnyh-uchebnikov-vtoroy (10.10.2024)

9. Кароли Д. Поиск новых методологий истории образования и преимущества транснационального подхода // Отечественная и зарубежная педагогика. 2021. № 5. С. 66 – 77. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poisk-novyh-metodologiy-istorii-obrazovaniya-i-preimuschestva-transnatsionalnogo-podhoda (21.10.2024)

10. Сухотинова А.С. Методологические основы историко-педагогического анализа процесса исследования проблемы методов обучения на страницах научно-педагогической периодики // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2023. № 2 (175). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovy-istoriko-pedagogicheskogo-analiza-protsessa-issledovaniya-problemy-metodov-obucheniya-na-stranitsah (04.10.2024)

11. Городилова М.А., Чигрина И.Ю. Историко-педагогический анализ проблемы формирования исследовательских умений у обучающихся, как фактора эффективного обучения // Russian Journal of Education and Psychology. 2015. № 11 (55). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-pedagogicheskiy-analiz-problemy-formirovaniya-issledovatelskih-umeniy-u-obuchayuschihsya-kak-faktora-effektivnogo (21.10.2024)

12. Мышева Т.П. Историко-педагогический анализ и тенденции развития музея как социального института // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2014. № 2. 6 с. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-pedagogicheskiy-analiz-i-tendentsii-razvitiya-muzeya-kak-sotsialnogo-instituta (21.10.2024)

13. Рындак В.Г., Баженова Ю.А. Историко-педагогический анализ целостной педагогической системы В.А. Сухомлинского в контексте современности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2023. № 3 (239). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-pedagogicheskiy-analiz-tselostnoy-pedagogicheskoy-sistemy-v-a-suhomlinskogo-v-kontekste-sovremennosti (13.10.2024)

14. Корнетов Г.Б. История педагогики как познание прошлой педагогической реальности для теории и практики современного образования // Инновационные проекты и программы в образовании. 2022. № 5 (83). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-pedagogiki-kak-poznanie-proshloy-pedagogicheskoy-realnosti-dlya-teorii-i-praktiki-sovremennogo-obrazovaniya (17.10.2024)

15. Бердибаева Г.С. История развития педагогики как науки // Теория и практика современной науки. 2022. № 10 (88). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-razitiya-pedagogiki-kak-nauki (12.10.2024)

16. Дьяченко Н.В. Значение истории педагогики для современного преподавателя // Культура и безопасность. 2022. № 1. С. 17 – 21. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-istorii-pedagogiki-dlya-sovremennogo-prepodavatelya (08.10.2024)

17. Корнетов Г.Б. Размышления об истории педагогики // Гуманитарные науки. 2018. № 1 (41). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razmyshleniya-ob-istorii-pedagogiki (19.10.2024)

18. Пичугина В.К. История педагогики, сравнительная педагогика и педагогическое образование: проблемы и перспективы конструктивного взаимодействия // Педагогический журнал Башкортостана. 2017. № 4 (71). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-pedagogiki-sravnitelnaya-pedagogika-i-pedagogicheskoe-obrazovanie-problemy-i-perspektivy-konstruktivnogo-vzaimodeystviya (08.10.2024)

References

1. Meleshko O.P., Romanko I.E. The system of methodological approaches in historical and pedagogical research. Gaps in Russian legislation. Law journal. 2020. No. 7. P. 178 – 181. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-metodologicheskih-podhodov-v-istoriko-pedagogicheskom-issledovanii (10.21.2024)

2. Bobryshov S.V. The system of methodological approaches to the study of the historical and pedagogical process. Bulletin of Kostroma State University. 2006. No. 2. P. 41 – 46. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-metodologicheskih-podhodov-k-izucheniyu-istoriko-pedagogicheskogo-protsessa (21.10.2024)

3. Ivanov V.P. Methodological approaches to historical and pedagogical research. Transport business of Russia. 2013. No. 6. P. 8 – 10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-podhody-k-istoriko-pedagogicheskomu-issledovaniyu (21.10.2024)

4. Shkabara I.S. Modern methodological approaches to the organization of historical and pedagogical research. Education and Science. 2005. No. 5. P. 39 – 43. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-metodologicheskie-podhody-v-organizatsii-istoriko-pedagogicheskogo-issledovaniya (21.10.2024)

5. Yudina N.P. Stages of formation of historical and pedagogical methodology. Historical and pedagogical journal. 2018. No. 3. P. 80 – 81. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-stanovleniya-istoriko-pedagogicheskoy-metodologii (21.10.2024)

6. Khoroshenkova A.V. Methodological paradigm of modern historical education. Nizhny Novgorod education. 2015. No. 2. P. 11 – 16. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskaya-paradigma-sovremennogo-istoricheskogo-obrazovaniya (21.10.2024)

7. Shevelev A.N. On the problem of the effectiveness of historical and pedagogical approaches. Historical and pedagogical journal. 2018. No. 2. P. 74 – 95. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-effektivnosti-istoriko-pedagogicheskih-podhodov (21.10.2024)

8. Voronkova L.V., Aleinikov S.S. Methodological approaches to the selection of the content of historical education in pre-revolutionary Russia (analysis of school textbooks of the second half of the 19th – early 20th centuries. Scientific notes of the Oryol State University. Series: Humanities and social sciences. 2018. No. 3 (80). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-podhody-k-otboru-soderzhaniya-istoricheskogo-obrazovaniya-v-dorevolyutsionnoy-rossii-analiz-shkolnyh-uchebnikov-vtoroy (10.10.2024)

9. Karoli D. Search for new methodologies of history of education and the advantages of a transnational approach. Domestic and foreign pedagogy. 2021. No. 5. P. 66 – 77. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poisk-novyh-metodologiy-istorii-obrazovaniya-i-preimuschestva-transnatsionalnogo-podhoda (21.10.2024)

10. Sukhotinova A.S. Methodological foundations of the historical and pedagogical analysis of the process of studying the problem of teaching methods on the pages of scientific and pedagogical periodicals. Bulletin of the Volgograd State Pedagogical University. 2023. No. 2 (175). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovy-istoriko-pedagogicheskogo-analiza-protsessa-issledovaniya-problemy-metodov-obucheniya-na-stranitsah (04.10.2024)

11. Gorodilova M.A., Chigrina I.Yu. Historical and pedagogical analysis of the problem of developing research skills in students as a factor in effective learning. Russian Journal of Education and Psychology. 2015. No. 11 (55). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-pedagogicheskiy-analiz-problemy-formirovaniya-issledovatelskih-umeniy-u-obuchayuschihsya-kak-faktora-effektivnogo (21.10.2024)

12. Mysheva T.P. Historical and pedagogical analysis and development trends of the museum as a social institution. Bulletin of the Taganrog Institute named after A.P. Chekhov. 2014. No. 2. 6 p. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-pedagogicheskiy-analiz-i-tendentsii-razvitiya-muzeya-kak-sotsialnogo-instituta (21.10.2024)

13. Ryndak V.G., Bazhenova Yu.A. Historical and pedagogical analysis of the holistic pedagogical system of V.A. Sukhomlinsky in the context of modernity. Bulletin of the Orenburg State University. 2023. No. 3 (239). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-pedagogicheskiy-analiz-tselostnoy-pedagogicheskoy-sistemy-v-a-suhomlinskogo-v-kontekste-sovremennosti (13.10.2024)

14. Kornetov G.B. History of pedagogy as knowledge of the past pedagogical reality for the theory and practice of modern education. Innovative projects and programs in education. 2022. No. 5 (83). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-pedagogiki-kak-poznanie-proshloy-pedagogicheskoy-realnosti-dlya-teorii-i-praktiki-sovremennogo-obrazovaniya (17.10.2024)

15. Berdibaeva G.S. History of the development of pedagogy as a science. Theory and practice of modern science. 2022. No. 10 (88). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-razitiya-pedagogiki-kak-nauki (12.10.2024)

16. Dyachenko N.V. The Importance of the History of Pedagogy for a Modern Teacher. Culture and Security. 2022. No. 1. P. 17 – 21. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-istorii-pedagogiki-dlya-sovremennogo-prepodavatelya (08.10.2024)

17. Kornetov G.B. Reflections on the History of Pedagogy. Humanities. 2018. No. 1 (41). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razmyshleniya-ob-istorii-pedagogiki (19.10.2024)

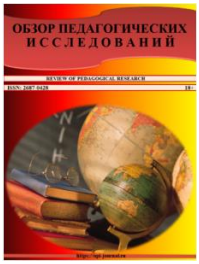
18. Pichugina V.K. History of Pedagogy, Comparative Pedagogy and Pedagogical Education: Problems and Prospects of Constructive Interaction. Pedagogical Journal of Bashkortostan. 2017. No. 4 (71). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-pedagogiki-sravnitelnaya-pedagogika-i-pedagogicheskoe-obrazovanie-problemy-i-perspektivy-konstruktivnogo-vzaimodeystviya (08.10.2024)

Информация об авторе

Хватаева Н.П., кандидат филологических наук, доцент, Глазовский государственный инженерно-педагогический университет им. В.Г. Короленко

© Хватаева Н.П., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.015.5



Приоритетные направления подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном

[1] Васин Р.В., [1] Болотин А.Э., [1] Непанов А.Э.,
[1] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация: в статье освещаются актуальные вопросы спортивной подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном. Данный вид спорта принято считать многопрофильным, так как он сочетает в себе плавание, велогонку и бег, что делает его особенно привлекательным для детей. В последние годы в нашей стране наблюдается тенденция к росту интереса к этому спорту среди младших школьников. В связи с этим острым встаёт вопрос о расширении методической базы спортивной подготовки, а также поиска наиболее специфических подходов к организации эффективных тренировок для юных спортсменов. В данной статье рассмотрены актуальные методики тренировок для детей, которые помогают развить ключевые навыки в плавании, велоспорте и беге. В ходе проводимого изучения научно-методической литературы, а также анализа существующего практического опыта проведения тренировочных занятий были выявлены приоритетные направления подготовки юных спортсменов в каждой из трех дисциплин, включенных в вид спорта триатлон. Данный материал может использоваться в дальнейшем тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами, спортсменами, для повышения эффективности тренировочного процесса, для улучшения мотивации к занятиям данным видом спорта, а также для формирования устойчивого интереса к занятиям спорта и воспитание морально-этических и волевых качеств будущих чемпионов. Таким образом, привлечение с самого раннего возраста к тренировкам по виду спорта триатлон способствует созданию устойчивого спортивного резерва для дальнейшего профессионального роста и успешного участия в соревнованиях различного уровня, в том числе и на международном.

Ключевые слова: спорт, триатлон, тренировка, младшие школьники, физические упражнения, физическая подготовка, психологическая подготовка

***Для цитирования**: Васин Р.В., Болотин А.Э., Непанов А.Э. Приоритетные направления подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 258 – 263.*

Поступила в редакцию: 14 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 17 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Priority areas of training for young athletes involved in triathlon

[1] Vasin R.V., [1] Bolotin A.E., [1] Nepanov A.E.,
[1] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract: the article highlights the current issues of sports training of young athletes involved in triathlon. This sport is considered to be multi-disciplinary, as it combines swimming, cycling and running, which makes it especially attractive for children. In recent years, there has been a tendency in our country to increase interest in this sport among younger schoolchildren. In this regard, the issue of expanding the methodological base of sports training, as well as the search for the most specific approaches to organizing effective training for young athletes, is

acute. This article discusses current training methods for children that help them develop key skills in swimming, cycling, and running. In the course of the ongoing study of scientific and methodological literature, as well as the analysis of existing practical experience in conducting training sessions, priority areas of training for young athletes in each of the three disciplines included in the sport of triathlon were identified. This material can be used in the future by coaches, teachers, instructors, methodologists, athletes, to increase the effectiveness of the training process, to improve motivation to engage in this sport, as well as to form a sustained interest in sports and nurture the moral, ethical and strong-willed qualities of future champions. Thus, engaging in triathlon training from an early age helps to create a stable sports reserve for further professional growth and successful participation in competitions at various levels, including internationally.

Keywords: sports, triathlon, training, primary school students, physical exercises, physical fitness, psychological training

For citation: *Vasin R.V., Bolotin A.E., Neronov A.E. Priority areas of training for young athletes involved in triathlon. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 258 – 263.*

The article was submitted: December 14, 2024; Approved after reviewing: February 17, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

На современном этапе наблюдается негативная тенденция снижения уровня здоровья разновозрастных детей. Одной из главных причин сложившейся ситуации можно считать недостаточную двигательную активность.

В настоящее время в системе здравоохранения для решения данной проблемы рекомендуют начинать систематически заниматься циклическими видами спорта. Они способствуют повышению физического развития и улучшения адаптационных возможностей человеческого организма, в том числе и детского. К самым популярным циклическим видам спорта относят бег, велосипедный спорт, плавание и лыжные гонки. В совокупности, вышеперечисленные спортивные дисциплины в своих вариациях объединяются в такой вид спорта как «триатлон» – существует летний или зимний [3, 4, 10].

Материалы и методы исследований

В научно-методической литературе указывается на положительное воздействие на организм ребенка всех видов циклической двигательной активности. Самым доступным и не требующим специального инвентаря – являются беговые дисциплины [8]. Как отмечают авторы, плавание – один из самых популярных видов физической деятельности начиная с самого раннего возраста, указывается на положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1]. Велосипедный и лыжный спорт требует специальной подготовки в виде специфического инвентаря, тем самым делая этот вид активности не таким популярным как остальные, но при этом выделяется особое воздействие факторов внешней среды на организм ребенка [2, 6].

В настоящее время, отмечается рост популярности такого вида спорта как «триатлон», так как он сочетает в себе сразу три вида циклической двигательной активности, тем самым создавая интерес и повышая уровень мотивации детей к систематическим занятиям.

Результаты и обсуждения

В результате исследования были выявлены наиболее приоритетные направления подготовки юных спортсменов, занимающихся триатлоном, которые были выделены в четыре категории [3]. Рассмотрим основные направления из них.

1. Плавание – основа для уверенности в воде. Плавание в системе триатлона занимает стратегически важное место, будучи первым этапом гонки. Эта дисциплина требует от спортсмена не только физической подготовки, но и психической устойчивости. Особенно это актуально для младших школьников, для которых основа в плавании формируется не только на уровне техники, но и на уровне уверенности в воде. Рассмотрим, ключевые методики тренировок, которые помогут юным спортсменам преодолеть любые водные преграды [9].

Игровые элементы как фундамент уверенности. Вводя игровые элементы в тренировочный процесс, тренеры создают более привлекательную и менее стрессовую среду. Эстафеты и другие разнообразные задачи позволяют детям не только развивать навыки плавания, но и укреплять социальные взаимодействия. Соперничество в игровой форме и стремление к победе приводят к вовлечению юных пловцов, что, в свою очередь, способствует значительному улучшению рабочих характеристик.

Проведение утренних тренировок в формате игры снижает уровень тревожности у детей, что критически важно на этапе формирования уверенности в своих силах. Дети учатся взаимодействовать друг с другом, а не просто соревноваться, что создает позитивное отношение к занятию.

Основы техники и дыхание. Техника плавания - это важнейший аспект, который требует внимания на первых этапах обучения. Используя специализированные инструменты, такие как дыхательные буи и плечевые лопатки, тренеры могут значительно улучшить координацию движений и оптимизацию дыхательных процессов. Обучение базе техники плавания - это не только копирование движений, но и понимание их физики.

Хорошая техника не только ускоряет пловца на дистанции, но и создает условия для экономии сил, что имеет особое значение в триатлоне. Дыхание играет ключевую роль в успеваемости, поэтому акцент на его правильном выполнении в сочетании с другими аспектами техники обучения делает юных пловцов более подготовленными.

Соревновательные элементы мотивации. Соревновательные элементы в тренировках не только повышают уровень мотивации, но и содействуют формированию духа соперничества и целеустремленности. Проведение мини-соревнований внутри группы, выставление баллов и обеспечение призовых мест помогает детям развивать навыки работы в команде и индивидуально. Это также служит возможностью оценить прогресс и определить области, требующие дополнительного внимания [5, 7].

Участие в соревнованиях, пусть и в формате небольших групповых экологий, позволяет детям перейти от работы на получение базовых навыков к пониманию стимула выигрыша и необходимости улучшения своих результатов. Это состояние разрушает страх неудачи и формирует здоровую конкуренцию.

Плавание, как основа триатлона, требует комплексного подхода к обучению юных спортсменов. Включение игровых элементов, внимание к технике и дыханию, а также целенаправленная мотивация через соревновательные действия помогут детям не только стать хорошими пловцами, но и развить уверенность в воде. Эти навыки не только обеспечат безопасное времяпрепровождение на воде, но и подготавливают к более серьезным вызовам спортивной карьеры.

2. Велоспорт: развитие координации и выносливости. Велоспорт, являясь неотъемлемой частью триатлонной подготовки, представляет собой гармоничное сочетание мощности, выносливости и технических навыков. Участие в велогонках требует от атлетов не только физической, но и психологической подготовки. Также, в данном виде двигательной активности важную роль занимает развитие координации и выносливости. Данные физические качества позволят набрать спортивное преимущество над соперниками на велоэтапе.

Основы безопасности. Прежде чем погрузиться в мир высоких скоростей и сложных маршрутов, необходимо освоить основы безопасности. Обучение должно начинаться с теоретических аспектов: знание сигналов, правил дорожного движения и общих рекомендаций по поведению на дороге. Практика обращения с велосипедом — от проверки его технического состояния до правильного использования защитного снаряжения — формирует базу для безопасной езды. Безопасность на первом месте: даже самые амбициозные цели в велоспорте не стоят риска травм.

Интервальные тренировки. Одной из наиболее эффективных методик в подготовке велогонщика являются интервальные тренировки. Они представляют собой циклы чередования периодов высокой интенсивности и восстановления. Данный подход способствует не только улучшению аэробной и анаэробной выносливости, но и повышению силы. Например, быстрая езда на протяжении 2-3 минут, сменяющаяся восстановлением в более медленном темпе, позволяет развивать как кардиореспираторную систему, так и мышечную силу.

Технические элементы. Не менее важной составляющей успешной подготовки является отработка технических элементов. Умение маневрировать в условиях разнообразных маршрутов - это залог безопасности и эффективности велогонки. Практика спуска и подъема на холмы не только развивает силовые качества и выносливость, но и улучшает координацию движений. Технические элементы включают:

Маневрирование: Умение быстро менять направление движения, избегая препятствий и контролируя скорость.

Спуски: Освоение техники безопасного спуска, которая включает в себя стабилизацию тела и правильное распределение веса.

Подъемы: Техника педалирования в гору и распределение усилий – критически важны для победы в гонках.

Велоспорт – это не только физическая активность, но и стратегия. Развитие координации и выносливости при помощи комплексных тренировок помогает спортсменам достигать оптимальных результатов, обеспечивая улучшение общих физических показателей. Совмещение теоретической подготовки, интервальных тренировок и отработки технических элементов формирует целостный подход к тренировочному процессу и помогает преодолевать любые дистанции на высоком уровне. Этот путь требует терпения и настойчиво-

сти, но вознаграждается значительными успехами в велоспорте.

3. Бег: формирование базовой физической подготовки. Бег как завершающая дисциплина триатлона требует от юных атлетов не только высокого уровня выносливости, но и хорошей базовой физической подготовки.

Динамическая разминка. Традиционно, началом тренировки является разминка, а выполнение именно динамических упражнений способствует улучшению кровообращения, повышают температуру мышц и снижают риск травм. Разминка может включать в себя легкие пробежки, упражнения на гибкость и координацию – такие как махи ногами, повороты туловища и прыжки на месте. Это не только помогает снизить вероятность травм, но и настраивает атлетов на предстоящую тренировку.

Постепенное увеличение нагрузки. Следующим важным аспектом является постепенное увеличение физической нагрузки, что можно реализовать через метод «интервалы». Эта методика заключается в чередовании коротких отрезков быстрого бега с активными периодами восстановления. Например, 30 секунд высокого темпа могут чередоваться с 1-2 минутами легкого бега или ходьбы. Такой подход позволяет эффективно развивать аэробную выносливость, улучшать силовые показатели мышц и укреплять сердечно-сосудистую систему. Интервальный бег стимулирует как анаэробные, так и аэробные процессы, что крайне важно для юных триатлетов.

Разнообразие маршрутов. Тренировки в различных условиях – ключевой элемент для поддержания интереса и мотивации юных бегунов. Использование разнообразных маршрутов, будь то стадион, парк или пересеченная местность, способствует развитию разных мышечных групп и улучшению функциональных показателей. Бег по различным ландшафтам требует от атлета адаптивности и развивает не только физические, но и тактические навыки. Например, бег на пересеченной местности с подъемами и спусками активирует стабилизирующие мышцы, не задействуемые на ровной поверхности, тем самым повышая общую физическую подготовку.

Формирование базовой физической подготовки в беге для детей играет ключевую роль в их спортивном развитии, особенно в контексте триатлона. Применение продуманных методик – динамической разминки, интервальных тренировок и разнообразия маршрутов – создает фундамент не только для достижения высоких результатов, но и для формирования здоровых привычек на всю жизнь. Важно помнить, что успех в спорте во многом зависит от грамотного и индивидуального подхода к тренировочному процессу, который учитывает возрастные особенности и уровень физической подготовки каждого юного атлета.

4. Общие рекомендации по тренировкам. Для достижения успеха в триатлоне важно учитывать несколько ключевых аспектов:

- Сбалансированный подход: Тренировки должны комбинировать все три дисциплины, однако важно следить за общим уровнем нагрузки и избегать перегрузок.
- Индивидуальный подход: Каждый ребёнок уникален, и тренировки должны быть адаптированы к его физическим возможностям и психоэмоциональному состоянию.
- Психологическая поддержка: Обеспечение положительной атмосферы в тренировочном процессе и мотивация детей через программу наград за достижения.

Выводы

Триатлон может стать отличной возможностью для младших школьников развивать не только физические способности, но и командный дух, целеустремленность и упорство. Правильно организованный тренировочный процесс в триатлоне играет решающую роль в подготовке юных спортсменов. Сочетание в одном виде спорта трех циклических видов двигательной активности повышают мотивацию к систематическим занятиям спортом начиная с самого юного возраста, что может создать основу для достижения будущих высоких спортивных результатов.

Список источников

1. Абытова Ж.Р. Оптимизация результатов плавания в триатлон // Вестник науки и образования. 2022. № 4-2 (124). С. 84 – 87.

2. Арганчиева Д.Б., Кудайбергенова С.К., Рогалева Л.Н., Авсиевич В.Н. Исследование взаимосвязи мотивации и личностных характеристик юных профессиональных спортсменов-триатлетов // Теория и методика физической культуры. 2020. № 2 (60). С. 87 – 94.

3. Данилова Е.Н. Триатлон: теория и практика тренировки // Сибирский федеральный университет. 2015. 50 с.

4. Йовица П., Евсеева С.В., Друзьянов И.И. Особенности спортивной тренировки по триатлону // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 79 – 81.

5. Ковалев А.С. Обеспечение безопасности проведения соревнований на открытом воздухе (на примере триатлона) // Ступени в науку. 2023. № 1. С. 60 – 64.

6. Насыров Д.Р. Привлечение детей к занятиям триатлоном // Студенческий вестник. 2024. № 20-13 (306). С. 52 – 55.

7. Немцев О.Б. Структура соревновательного результата у юных российских триатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138). С. 158 – 164.

8. Петров Н.Ю. Построение специально-подготовительного этапа тренировки юных триатлонистов на основе средств беговой подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 342 – 345.

9. Соболева Н.А. Разминка как обязательное составляющее физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Омского юридического института. 2011. № 2 (15). С. 71 – 73.

10. Юдина Н.М., Глейкин Д.Ю. Анализ построения тренировочного процесса у спортсменов, занимющхся триатлоном // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования, сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2024. С. 364 – 368.

References

1. Abytova Zh.R. Optimization of swimming results in triathlon. Bulletin of science and education. 2022. No. 4-2 (124). P. 84 – 87.

2. Arganchieva D.B., Kudaibergenova S.K., Rogaleva L.N., Avsievich V.N. Study of the relationship between motivation and personal characteristics of young professional triathletes. Theory and methodology of physical education. 2020. No. 2 (60). P. 87 – 94.

3. Danilova E.N. Triathlon: theory and practice of training. Siberian Federal University. 2015. 50 p.

4. Jovica P., Evseeva S.V., Druzyanov I.I. Features of sports training in triathlon. Theory and practice of physical education. 2020. No. 9. P. 79 – 81.

5. Kovalev A.S. Ensuring the safety of outdoor competitions (using triathlon as an example). Steps to Science. 2023. No. 1. P. 60 – 64.

6. Nasyrov D.R. Involving children in triathlon. Student Bulletin. 2024. No. 20-13 (306). P. 52 – 55.

7. Nemtsev O.B. The structure of the competitive result of young Russian triathletes. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2016. No. 8 (138). P. 158 – 164.

8. Petrov N.Yu. Construction of a special preparatory stage of training of young triathletes based on running training tools. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 4 (182). P. 342 – 345.

9. Soboleva N.A. Warm-up as a mandatory component of physical education and sports activities. Bulletin of the Omsk Law Institute. 2011. No. 2 (15). P. 71 – 73.

10. Yudina N.M., Gleikin D.Yu. Analysis of the construction of the training process for athletes involved in triathlon. Current issues of physical education and adaptive physical culture in the education system, collection of materials of the VI All-Russian scientific and practical conference with international participation. Volgograd, 2024. P. 364 – 368.

Информация об авторах

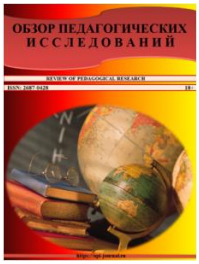
Васин Р.В., аспирант, Высшая школа спортивной педагогики, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, vlvasin@yandex.ru

Болотин А.Э., доктор педагогических наук, профессор, Высшая школа спортивной педагогики, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Непанов А.Э., аспирант, Высшая школ спортивной педагогики, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

© Васин Р.В., Болотин А.Э., Непанов А.Э., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796. 011.1



Методические аспекты прикладной физической подготовки женщин-курсантов юридического вуза на основе комплексного использования средств Кроссфит и Body&Mind

[1] Осипов Д.В.,
[1] Академия федеральной службы охраны

Аннотация: в процессе прикладной физической подготовки женщин-курсантов необходимо совершенствовать физические качества и функциональные возможности организма, однако её направленность на мужской гендер и строгая регламентация содержания средств и методов физической подготовки в учебное время, установленная требованиями МВД, не позволяет в должной степени учитывать возможности женского организма, что довольно часто усугубляет сложности их адаптации к процессу обучения в вузе.

Сложности организации физической подготовки в юридическом вузе обусловлены также строгой регламентацией учебного процесса и режима дня, связанном с проведением запланированных мероприятий; поддержание режима питания внутри учреждения; организацией учебной деятельности; организацией внеучебной деятельности, в том числе мероприятий по физической подготовке.

В исследовании выбор средств и методов направлены на повышение эффективности физической подготовки с женщинами-курсантами на основе подбора нагрузки из систем упражнений, способствующих минимизации негативных воздействий на организм и более эффективной адаптации к будущей профессиональной деятельности. Организация физической подготовки на основе комплексного использования Кроссфита и Body&Mind во внеучебной деятельности обеспечивает решение проблем женщин-курсантов, связанных с биологическими, физиологическими и психологическими особенностями организации их обучения и жизнедеятельности в ведомственном вузе. Установлено, что разработанная методика комплексного использования средств Кроссфита и Body&Mind для женщин-курсантов подведомственного вуза в рамках всех форм внеучебной подготовки как частный компонент физической подготовки обеспечивает ее результативность благодаря достижению эрготропного эффекта при использовании средств Кроссфита и трофотропного эффекта, т.е. процессов ассимиляции и способности к восстановлению при использовании средств Body&Mind.

Ключевые слова: физическая подготовка, женщины-курсанты, кросфит, специальные упражнения

***Для цитирования**: Осипов Д.В. Методические аспекты прикладной физической подготовки женщин-курсантов юридического вуза на основе комплексного использования средств Кроссфит и Body&Mind // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 264 – 269.*

Поступила в редакцию: 15 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 18 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Methodological aspects of applied physical training of female law school cadets based on the integrated use of Crossfit and Body&Mind tools

[1] Osipov D.V.,
[1] Academy of the Federal Security Service

Abstract: in the process of applied physical training of female cadets, it is necessary to improve the physical qualities and functional capabilities of the body, however, its focus on the male gender and strict regulation of the content of means and methods of physical training during school hours, established by the requirements of the Ministry of Internal Affairs, does not allow due consideration of the capabilities of the female body, which quite often exacerbates the difficulties of their adaptation to the learning process at the university

The difficulties of organizing physical training at a law school are also caused by the strict regulation of the educational process and the daily routine associated with scheduled activities; maintaining a diet inside the institution; organizing educational activities; organizing extracurricular activities, including physical training activities. In the study, the choice of means and methods is aimed at improving the effectiveness of physical training with female cadets based on the selection of loads from exercise systems that help minimize negative effects on the body and more effectively adapt to future professional activities.

The organization of physical training based on the integrated use of Crossfit and Body&Mind in extracurricular activities provides a solution to the problems of female cadets related to the biological, physiological and psychological characteristics of the organization of their education and life in a departmental university. It has been established that the developed methodology for the integrated use of Crossfit and Body&Mind tools for female cadets of a subordinate university in the framework of all forms of extracurricular training as a private component of physical training ensures its effectiveness by achieving an ergotropic effect when using Crossfit and trophotropic effects, i.e. assimilation processes and the ability to recover when using Body&Mind tools.

Keywords: physical training, female cadets, crossfit, special exercises

For citation: *Osipov D.V. Methodological aspects of applied physical training of female law school cadets based on the integrated use of Crossfit and Body&Mind tools. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 264 – 269.*

The article was submitted: December 15, 2024; Approved after reviewing: February 18, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

По данным литературных источников использование средств Кроссфита обеспечивает разностороннее совершенствование физических качеств и функциональной подготовленности с позиций эрготропии и приводит к трате энергетического потенциала организма, а средства и методы Body&Mind обеспечивают трофотропный эффект в релаксации и управлении психоэмоциональными состояниями и направлены на усиления восстановительных процессов. Эти средства позволяют учитывать гендерные особенности женщин, в частности, снижать психосоматические проявления (мышечные зажимы и перенапряжение) и в целом влиять на проявление уверенности и формирование навыков ассертивного поведения.

В исследовании предполагается, что методика комплексного использования средств Кроссфита и Body&Mind для курсантов подведомственных вузов женского пола, которая демонстрируется за счет планирования внеучебной деятельности по физические подготовки. В рамках изучения приводятся примеры упражнений, ориентированных на развитие физических качеств и функциональных возможностей, в том числе контролировать эмоциональное и физическое состояние. Кроме того, данная деятельность осуществляется при соблюдении личностно-ориентированной направленности, учёте индивидуальных особенностей, акцентировании внимания на технике выполнения упражнений и мониторинге физического и психологического состояния, окажет положительный эффект в достижении должного уровня физической подготовленности женщин-курсантов при соблюдении психологического благополучия в условиях обучения в ведомственном вузе.

Цель исследования: организация и реализация методики комплексного использования средств Кроссфит и Body&Mind в физической подготовке женщин-курсантов ведомственного вуза.

Материалы и методы исследований

Организация и методы исследования. Разработка системы комплексного использования средств для физической подготовки женщин-курсантов осуществлялось в рамках подготовки диссертационного исследования. В работе использовались

анализ литературных источников, программы физической подготовки вуза, распорядительных документов министерства, деятельность ведущих специалистов в области фитнес-технологий.

Результаты и обсуждения

Стоит отметить, что в первую очередь кроссфит являлся средством подготовки сотрудников правоохранительных органов, а также атлетов, занимающихся на профессиональной основе. Кроме того, кроссфит является популярным по всему миру, что не может не подтверждать о его эффективность [2]. На сегодняшний день можно заметить, что происходят некоторые изменения в его основной программе, что обусловлено желанием иных категорий населения присоединится к кроссфиту. При этом можно отметить, что на данный момент крофсифт аналогично был адаптирован и для курсантов вузов МВД России [3].

Подбор упражнений из арсенала Кроссфита позволяет развить основные двигательные способности, в первую очередь это относится к развитию силы и силовой выносливости. Одной из важных особенностей является то, что за счет эмоционального подъема на протяжении всей тренировки у тренирующегося получается сохранить мотивацию к работе. Между тем кроссфит не требует колоссальных временных затрат, что дает ему дополнительное преимущество при выборе комплекса занятий.

В свою очередь такое средство, как Body&Mind позволяет оптимизировать как эмоциональное, так и физическое состояние. В данном случае подобное происходит за счет снижения частоты психосоматических реакций, что непосредственно влияет на стабилизацию эмоционального состояния, а как следствие формируется навык ассертивного поведения, что подразумевает ускоренную адаптацию организма к конкретным условиям деятельности.

Учитывая недостаток внимания к физической подготовке женщин-курсантов проведено настоящее исследование.

При выборе средств Кроссфита для женщин-курсантов в программу подготовки были включены упражнения, которые в наиболее общем виде можно разделить на несколько групп: кардио-упражнения, базовые упражнения из тяжёлой атлетики, силовые гимнастические упражнения [5].

Однако несмотря на то что в практической деятельности не часто сотрудник полиции женского пола выезжают на задержание преступников или ситуации, предполагающие опасность для их жизни или здоровья, они должны быть готовы к подобного рода ситуациями. Работа в правоохранительных органах предполагает риски, которые так или иначе связаны с необходимостью проявлять специальные навыки и умения в целях недопущения совершения противоправного посягательства, как в отношении самого сотрудника, так и граждан. В связи с этим в тренировочный процесс по подготовке сотрудников полиции женского пола обоснованно включить еще один блок, а именно касающийся упражнений из боевых систем.

Применение преимущественно в завершающей части занятия средств Body&Mind: самомассажа, статических упражнений из йоги, а также приёмов психической саморегуляции направлены на снижение болевых ощущений и возвращение комфортного эмоционального состояния, что положительно сказывается на ощущении общего благополучия и облегчают восприятие физической нагрузки [4]. Включение их в процесс подготовки женщин-курсантов обусловлен, прежде всего, их психологической заполненностью, в частности высокой эмоциональностью.

Занятия проводились по общепринятой схеме и включали разминку, основную и заключительную части. В разминке проводились общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, а также включалась суставная и дыхательная гимнастика.

В основной части занятия предлагались специальные упражнения, оговаривалась их техника, последовательность, уточнялось количество повторений, а также общее количество кругов (сетов) всего комплекса [6].

Кроме того, в процесс физической подготовки также включались самостоятельные занятия, которые направлены на решение проблемы, связанной с необходимостью работы над «слабыми» сторонами физической и функциональной подготовленности.

При этом соблюдались следующие условия: личностно-ориентированная направленность подбора средств, поскольку применение лишь обобщённых методик создаёт риск перегрузки организма, травматизма или иного рода повреждений для занимающихся женского пола; учёт индивидуальных особенностей, в том числе гендерного характера, что позволяет курсантам преодолеть психологические барьеры и положительно скажется на процессе адаптации и эффективности занятий физической подготовкой в различных её формах [7]; акцентировании внимания на технике выполнения упражнений, поскольку техника необходима для большей эффективности профессиональной подготовки и минимизации травматизма; дифференцировании нагрузки исходя из целей и задач занятия; поддержки мотивации к занятиям на высоком уровне в стремлении к физическому

самосовершенствованию на основе использования предлагаемой методики, к которой проявляют интерес сами курсанты [8].

Вторым немаловажным условием являются действия преподавателя в руководстве тренировкой женщин-курсантов, которые он осуществляет с опорой на комплекс средств и методов Кроссфита и Body&Mind: целесообразный подбор упражнений в соответствии с гендерными особенностями и особенностями будущей профессиональной деятельности; разработка системы самостоятельных занятий, направленных на устранение «слабых» сторон физической подготовленности и снижение нервно-психического напряжения; мониторинг физического и психологического состояния с целью коррекции программы подготовки [10].

Осуществление мониторинга позволяет обеспечить контроль промежуточных и итоговых результатов с целью совершенствования, а также коррекцию сформированных ранее двигательных умений, которые впоследствии автоматизируются и превращаются в навыки [1]. Это становится возможным при соблюдении двух основных принципов: эффективности и экономичности (при выполнении технического действия прилагать меньше сил и при этом получать максимальный результат) благодаря следующим аспектам: задействованию в работе строго определённых групп мышц с расслаблением тех групп мышц, которые в ней не задействованы; рекрутированию («переподключению») мышечных волокон: в работе задействуется часть мышечных волокон, а при их утомлении осуществляется перенос нагрузки на свободные мышечные волокна; синхронному выполнению усилий мышц всего тела, поскольку именно так достигается их эффективное использование; акценту внимания «не на мышечные факторы», а на силу инерции, упругости и т.п.

Вполне обосновано, что при составлении программы кроссфита необходимо учитывать физические особенности женского и мужского организма. В данном случае это необходимо для того, чтобы тренировочный процесс приносил положительный результат, а е наоборот негативно сказывался на состоянии здоровья человека. В связи с чем необходимо обратить внимание на имеющиеся различия между мужским и женским полом, которые в дальнейшем следует учитывать при составлении плана тренировок по кроссфиту.

Наиболее очевидными различиями являются физические, а соответственно их необходимо учитывать в первую очередь. В данном случае отметим основные позиции, на которые следует обратить внимание:

- сила и мышечная масса. В связи с тем, что у мужчин сила верхней части тела выше, чем у женщин, тренировочный процесс для женского пола необходимо выстраивать таким образом, чтобы снизить количество веса в упражнениях типа подтягиваний, жимов и толчков. При этом не стоит забывать, что каждый человек индивидуален, а потом вес должен быть подобран исходя из реальных способностей лица выполнить упражнение с учетом предоставленной ему нагрузки, т.е. вес необходимо подбирать индивидуально. Кроме того, нижняя часть тела женщин зачастую имеет меньше разрыв по сравнению с мужчинами, т.к. у женщин зачастую сильные мышцы ног и ягодиц.

- выносливость и восстановление. Изучение различий между женским и мужским оргазмом по представленному направлению позволило сформировать вполне обоснованную, что благодаря эстрогену женский организм может демонстрировать лучшую аэробную выносливость, чем мужичкой. Однако из-за того, что в женского организме присутствует меньше тестостероне процесс восстановления может занимать больше времени и наоборот. Также при определении уровня нагрузок следует учитывать особенности женского организма.

Далее рассмотрим анатомические особенности мужского и женского строения тела. В рамках данного исследования не бедуем уделять внимание наиболее очевидным деталям. На наш взгляд целесообразно отметить строение суставов и связок, что имеет важное значение в ходе тренировочного процесса. Так, ввиду хорошей эластичности связок, женщины наиболее подвержены травмам коленей и плачь. Данный факт указывает на необходимость включить упражнения, направленные на стабилизацию, например, упражнения с резиновыми лентами, которые эффективно влияют на укрепление ротаторной манжеты плеч. В свою очередь мужчины в рамках кроссфита должны следить за подвижностью тазобедренных суставов [9].

Таким образом, вполне очевидно, что тренировочный процесс среди женщин и мужчин имеет свои различия, что обусловлена многочисленным факторами, включающие физические и анатомические различия.

Выводы

Таким образом, подводя итог, следует еще раз обозначить ключевые момент. В первую очередь в процессе реализации таких методов, как кроссфит и Body&Mind в рамках прикладной физической подготовки девушек, обучающихся в ведомственных образовательных учреждениях, происходит улучшение их физической и функциональной под-

готовленности, а также вырабатывается мотивация к последующим занятиям. В ходе изучения средств Body&Mind было выявлено, что они оказывают влияние на умение лица координировать свое эмоциональное состояние и физическое состояние.

Эффективность методики комплексного использования средств Кроссфита и Body&Mind для женщин-курсантов подведомственного вуза МВД подтверждается существенными улучшениями показателей ведущих систем организма у женщин-курсантов как важных ресурсов их готовности к профессиональной деятельности.

Список источников

1. Аниськова Т.А., Щербатых С.В. Особенности адаптации курсантов женского пола к образовательному процессу в ведомственной организации // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 4. С. 4.

2. Аниськова Т.А. Технология педагогического сопровождения профессиональной адаптации курсантов женского пола к образовательному процессу ведомственного вуза // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 6 (97). С. 7 – 9.

3. Волосков Д.А., Волоскова Г.В. Пути повышения эффективности физической подготовки женщин-курсантов в образовательном процессе военного вуза (на примере внедрения системы общей физической подготовки КроссФит) // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (117). С. 32 – 36.

4. Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 71 – 77.

5. Гончарова Н.А., Жидкова О.А. Эмоционально-волевая регуляция как условие обеспечения надёжности деятельности сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 3 (70). С. 11 – 15.

6. Макеева В.С., Алдошин А.В., Кириков А.В., Моськин С.А. Учет психофизиологических показателей служебной деятельности в физической подготовке сотрудников ГИБДД: учебно-методическое пособие. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2013. 132 с.

7. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88 – 96.

8. Морозова Ю.Ю. Эффективные тренировочные кроссфит-программы для девушек // Экспериментальные и теоретические исследования в XXI веке: проблемы и перспективы развития : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 2018. С. 274 – 279.

9. Осипов Д.В., Макеева В.С. Педагогическое сопровождение физической подготовки курсантов женского пола в юридическом вузе // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: сборник материалов международной научно-практической конференции. М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. С. 688 – 692.

10. Фомин С.А., Шевченко А.Р. Использование элементов кроссфит-тренинга в процессе подготовки курсантов МВД России // NovaUm.Ru. 2018. № 15. С. 424 – 426.

References

1. Aniskova T.A., Shcherbatykh S.V. Features of adaptation of female cadets to the educational process in a departmental organization. Modern problems of science and education. 2021. No. 4. P. 4.

2. Aniskova T.A. Technology of pedagogical support of professional adaptation of female cadets to the educational process of a departmental university. The world of science, culture, education. 2022. No. 6 (97). P. 7 – 9.

3. Voloskov D.A., Voloskova G.V. Ways to improve the efficiency of physical training of female cadets in the educational process of a military university (on the example of the introduction of the CrossFit general physical training system). Scientific notes im. P.F. Lesgaft. 2017. No. 11 (117). P. 32 – 36.

4. Galimova A.G., Kudryavtsev M.D., Galimov G.Ya. Improving the physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia based on the use of functional all-around physical exercises (crossfit). Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2016. No. 3 (78). P. 71 – 77.

5. Goncharova N.A., Zhidkova O.A. Emotional-volitional regulation as a condition for ensuring the reliability of the activities of the internal affairs bodies employees. Psychopedagogy in law enforcement agencies. 2017. No. 3 (70). P. 11 – 15.

6. Makeeva V.S., Aldoshin A.V., Kirikov A.V., Moskin S.A. Accounting for psychophysiological indicators of service activity in the physical training of traffic police officers: a teaching aid. Orel: Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2013. 132 p.

7. Makeeva V.S., Barkalov S.N., Aldoshin A.V. Formation of assertive behavior of female cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying in the profile of the State Traffic Safety Inspectorate, by means and methods of physical training. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2018. No. 1. P. 88 – 96.

8. Morozova Yu.Yu. Effective training crossfit programs for girls. Experimental and theoretical research in the 21st century: problems and prospects of development: materials of the XIII All-Russian scientific and practical conference. Moscow, 2018. P. 274 – 279.

9. Osipov D.V., Makeeva V.S. Pedagogical support of physical training of female cadets at a law school. Physical education, sports, tourism: innovative projects and best practices: collection of materials from the international scientific and practical conference. Moscow: Plekhanov Russian University of Economics, 2019. P. 688 – 692.

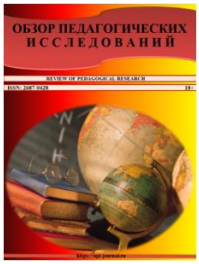
10. Fomin S.A., Shevchenko A.R. Using elements of crossfit training in the process of training cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia. NovaUm.Ru. 2018. No. 15. P. 424 – 426.

Информация об авторе

Осипов Д.В., Академия Федеральной службы охраны

© Осипов Д.В., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.856.21



Методика подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу для развития позиционного преимущества

[1] Яковлев Д.Д.,
[1] Московский государственный университет спорта и туризма

Аннотация: популярность единоборств в нашей стране предопределяет особый подход к анализу и изучению инновационных методик подготовки спортсменов по различным прикладным видам спорта. Недостаток научно-методических материалов по подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства затрудняет возможность достижения ими конкурентных преимуществ на международных соревнованиях. Целью исследования явился педагогический анализ соревновательной деятельности спортсменов высокого уровня подготовки в ключевых поединках по аналогичным видам спорта: тхэквондо и кикбоксингу (поинтфайтингу) и подготовка тренировочной методики. Проведено педагогическое наблюдение с оценкой полуфинальных и финальных поединков на первенствах России, Европы и мира по тхэквондо и кикбоксингу. Выявлены особенности и закономерности в соревновательных поединках, которые ведут к победе или поражению. Определено, что создание благоприятной ситуации в поединке для реализации ударов в атаке или защите посредством получения позиционного преимущества поднятием темпа поединка маневрированием и изменением дистанции по отношению к сопернику позволяет спортсменам с большей долей вероятности одерживать победы. Разработана методика подготовки спортсменов «правило 10 секунд». Проведен педагогический эксперимент, подтвердивший эффективность применения данной методики. На основе проведенного исследования даны рекомендации по методике технико-тактической подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу.

Ключевые слова: тхэквондо, кикбоксинг, соперники, темп, поединок, методика, подготовка

***Для цитирования**: Яковлев Д.Д. Методика подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу для развития позиционного преимущества // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 270 – 279.*

Поступила в редакцию: 15 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 18 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Methods of training athletes in taekwondo and kickboxing to develop positional advantage

[1] Yakovlev D.D.,
[1] Moscow State University of Sport and Tourism

Abstract: the popularity of martial arts in our country requires a special approach to the analysis and study of innovative methods of training athletes in various applied sports. The lack of scientific and methodological materials for the training of athletes of the highest sports skills makes it difficult for them to achieve competitive advantages in international competitions. The purpose of the study was a pedagogical analysis of the competitive activities of athletes with a high level of training in key duels in similar sports: taekwondo and kickboxing (point-fighting) and the preparation of training methods. Pedagogical supervision was carried out with an assessment of

the semi-final and final matches at the Russian, European and world championships in taekwondo and kickboxing. The features and patterns in competitive duels that lead to victory or defeat are revealed. It is determined that creating a favorable situation in a duel for the implementation of attacks or defense by gaining a positional advantage by increasing the pace of the duel by maneuvering and changing the distance in relation to the opponent allows athletes to win more likely in duels. The "10-second rule" method of athletes' training has been developed. A pedagogical experiment was conducted, which confirmed the effectiveness of this technique. Based on the conducted research, conclusions have been developed and recommendations have been given on the methodology of technical and tactical training of athletes in taekwondo and kickboxing.

Keywords: taekwondo, kickboxing, rivals, pace, duel, technique, preparation

For citation: *Yakovlev D.D. Methods of training athletes in taekwondo and kickboxing to develop positional advantage. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 270 – 279.*

The article was submitted: December 15, 2024; Approved after reviewing: February 18, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В нашей стране активно развиваются различные единоборства и все большую актуальность приобретает вопрос о разработке современных методик подготовки спортсменов. Для видов спорта с контактным взаимодействием соперников характерна высокая координационная сложность выполнения двигательных и технико-тактических действий в рамках времени, отведенного на поединок. Следует отметить, что в связи с популяризацией контактных видов единоборств и вовлечением в них большого количества занимающихся, работа специалистов должна быть направлена на поиск талантов для реализации задач спорта высших достижений [1]. При этом сами специалисты должны соответствовать уровню компетенций для решения самых серьезных задач.

Тхэквондо и кикбоксинг достаточно молодые виды спорта, но несмотря на это уже получили большую популярность в нашей стране. В мире тхэквондо развивается достаточно давно, как и кикбоксинг. Тхэквондо основано в 1955 г. генералом южнокорейской армии Чой Хонг Хи, который разработал технику данного единоборства [2, 3]. В течение 70 лет, с даты основания тхэквондо, этот вид спорта претерпел различные изменения как из-за политических событий, так и вследствие развития физической культуры и спорта [4, 5, 6]. Кикбоксинг появился в 1960-е годы и стал ассоциироваться с такими кинозвездами как Дон Уилсен, Жан-Клод Ван Дамм, Чак Норрис. Эти и другие известные личности, как правило, становились не только чемпионами мира по кикбоксингу, но и удачливыми бизнесменами, героями множества кинобоевиков [7]. К характеристикам удара (рукой или ногой) в соревновательной практике тхэквондо и кикбоксинга относятся следующие показатели – скорость, точность, результативность и последующая мобильность, позволяющая сохранить после нанесения удара возможность активных передвижений [8]. При этом до сих пор существует острая нехватка методических материалов по подготовке спортсменов как начального уровня, так и спортсменов высшего спортивного мастерства по этим видам спорта. Манеры ведения поединков в тхэквондо ИТФ, тхэквондо МФТ, кикбоксинге (раздел поинтфайтинг) давно сложились, и опытные спортсмены заранее понимают какой стиль будет использовать соперник в противостоянии на соревнованиях. Спортсмены с легкостью определяют предпочтительную (защитную или атакующую) манеру ведения поединка соперником и какие сильные стороны он старается реализовывать. В таких ситуациях спортсмены противопоставляют наработанные технико-тактические действия [9]. Поэтому существует большая потребность в изучении и совершенствовании технико-тактической подготовки спортсменов по данному виду спорта [10].

Цель исследования – анализ соревновательной деятельности по тхэквондо, а также по близкому к нему кикбоксингу, определение особенностей соревновательных поединков по данным спортивным направлениям. Задачами исследования явились: разработка методики подготовки спортсменов по тхэквондо и кикбоксингу и ее апробация.

Материалы и методы исследований

Проведено педагогическое наблюдение полуфинальных и финальных поединков на первенствах России по тхэквондо МФТ, тхэквондо ИТФ, кикбоксинг (поинтфайтинг), 2015, 2016 и 2017 гг., и полуфинальных и финальных поединков первенств Европы и мира, поводившихся с 2015 по 2017 гг. очно с использованием видеоматериалов.

Разработана и апробирована методика подготовки спортсменов по тхэквондо МФТ, направленная на развитие навыков, дающих преимущество спортсменам в соревновательных поединках.

Проведен педагогический эксперимент по тестированию предложенной методики подготовки спортсменов.

Результаты и обсуждения

Анализ соревновательных поединков выявил следующие особенности.

1. Соревновательные поединки по тхэквондо МФТ проходят очень динамично и это обусловлено тем, что спортсмены, действующие на высоких скоростях, добиваются лучших результатов.

2. Установлено, что важной особенностью является темп, который спортсмены способны поддерживать во время поединка и, благодаря этому получать преимущество.

3. Чтобы получить преимущество в поединке, спортсмену необходимо действовать на высоких скоростях и с большой интенсивностью оказывать различные воздействия на соперника.

Анализируя данные особенности, мы сделали вывод о необходимости разработки тренировочной методики, включающей три основные положения:

1. Создание благоприятной ситуации в поединке для реализации ударов в атаке или защите посредством получения позиционного преимущества поднятием темпа поединка маневрированием и изменением дистанции по отношению к сопернику, что позволяет спортсменам с большей долей вероятности одерживать победы в поединках.

2. Развитие скоростных качеств при подготовке спортсменов для успешного выступления в поединках по тхэквондо МФТ с разделением на две составляющие. Первая – это развитие скорости выполнения физического действия, такого как удар, перемещение и т.д.; вторая – скорость реакции, т.е. способность спортсмена быстро реагировать на внешние раздражители или изменения ситуации, вырабатывать и выполнять адекватные действия в кратчайшие сроки. Тренировать эти две составляющие нужно как отдельно, так и совмещенно.

3. В тренировочный процесс необходимо вводить упражнения, направленные на развитие навыков борьбы с высокой интенсивностью взаимодействия между соперниками.

Тренировочная методика «правило 10 секунд»: Суть упражнения заключается в том, что на протяжении 10 секунд спортсмен должен маневрировать и максимально активно менять дистанцию по отношению к противнику – то сближаясь, то отдаляясь. Маневрируя на высокой скорости, спортсмен должен выполнять различные ложные действия в виде угроз – замахи, финты, подсаживания на ноги, раздергивания, движения корпусом и другие. При этом дается 10 секунд, чтоб спортсмен мог нарастить скорость своего маневрирования с угрозами. По окончанию 10 секунд, в максимально благоприятной для себя ситуации спортсмен должен реализовать атаку на оппонента, а оппонент выполнить защитные действия.

Название упражнение обусловлено тем, что на практике было установлено, что физически крайне сложно наращивать темп маневрирования и угроз более 10 секунд, если выполнение данных действий изначально начинается на высоких скоростях. Спортсмены должны рассчитывать свои силы при поднятии темпа ведения поединка. Если соперник захватит позиционное преимущество поднятием темпа маневрирования и угроз, то у спортсмена возникнут неблагоприятные условия для реализации атакующих и защитных действий, что приведет к поражению в поединке. В то же время, если происходит поднятие темпа и маневрирования с угрозами и не следует своевременной логической реализации атакующих или защитных действий в максимально благоприятный момент инициатором поднятия темпа, то скорость выполнения данных действий начнет падать. Результатом станет упущенная возможность реализации атакующих или защитных действий, что приведет к поражению в поединке.

Таким образом, при выполнении упражнения решается несколько технико-тактических задач в поединке:

- постоянно меняя дистанцию по отношению к оппоненту, спортсмен усложняет ему возможность расчета дистанции для реализации атакующих или защитных действий;

- выполняя маневрирования на высокой скорости изначально и увеличивая эту скорость на протяжении 10 секунд, спортсмен усложняет оппоненту возможность своевременного верного реагирования на меняющиеся обстоятельства во время моделирования поединка;

- совершая на высокой скорости сближения и отдаления, создавая угрозу нанесения ударов, спортсмен выводит из эмоционального равновесия оппонента, усложняя ему принятие правильных решений.

Выполнение упражнения делится на несколько блоков для полноценной проработки темы как по частям, так и в целом с различными вариантами исполнения и с различными точечными задачами.

Блок 1.

Блок № 1 состоит из упражнений продолжительностью по 3 минуты, промежутками по 10 секунд активной работы и 20 секундами отдыха. В блоке №1 происходит выполнение упражнения без партнера со звуковыми сигналами, дающими команды для:

- начала первого отрезка из 10 секунд,
- начала второго отрезка из 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненного действия и принятия решения о корректировках в следующем отрезке из 10 секунд активной работы.

Упражнение №1

Спортсмен за 10 секунд должен поднимать темп своих действий активно маневрируя, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику. Цель первого упражнения – учиться поднимать темп маневрирования и угроз до своих максимальных возможностей, учиться ускорению всех своих действий от быстрых до максимально быстрых за промежуток в 10 секунд с поступательным развитием скорости. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления.

Упражнение №2

Спортсмен за 10 секунд должен поднимать темп своих действий активно маневрируя, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику с поступательным увеличением скорости всех своих действий до максимально возможной и произвести атаку руками в движение вперед по второму звуковому сигналу. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №3

Спортсмен отрабатывает защитные действия против той атаки, которую сам выполнял в упражнении №2. За 10 секунд спортсмен должен активно маневрировать в защитной манере с движением назад и по сторонам (боковые маневрирования), контролируя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику, который строит атакующие планы из упражнения №2, таким образом, чтобы не позволить ему находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия в реальном поединке. По второму звуковому сигналу спортсмен должен выполнить удары руками в защите против атаки воображаемого соперника. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №4

Спортсмен отрабатывает защитные действия против той атаки, которую сам выполнял в упражнении №2. За 10 секунд спортсмен должен активно маневрировать в защитной манере с движением назад и по сторонам (боковые маневрирования), контролируя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику, который строит атакующие планы из упражнения №2, таким образом, чтобы не позволить ему находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия в реальном поединке. По второму звуковому сигналу спортсмен должен выполнить удары ногами в защите против атаки воображаемого соперника. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №5

Спортсмен за 10 секунд должен поднимать темп своих действий активно маневрируя, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику с поступательным увеличением скорости всех своих действий до максимально возможной и произвести атаку ногами в движение вперед по второму звуковому сигналу. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №6

Спортсмен отрабатывает защитные действия против той атаки, которую сам выполнял в упражнении №4. За 10 секунд спортсмен должен активно маневрировать в защитной манере с движением назад и по сторонам (боковые маневрирования), контролируя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику, который строит атакующие планы из упражнения №2, таким образом, чтобы не позволить ему находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия в реальном поединке. По второму звуковому сигналу спортсмен должен выполнить удары руками в защите против атаки ногами воображаемого соперника. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №7

Спортсмен отрабатывает защитные действия против той атаки, которую сам выполнял в упражнении №4. За 10 секунд спортсмен должен активно маневрировать в защитной манере с движением назад и по сторонам (боковые маневрирования), контролируя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику, который строит атакующие планы из упражнения №2, таким образом, чтобы не позволить ему находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия в реальном поединке. По второму звуковому сигналу спортсмен должен выполнить удары ногами в защите против атаки ногами воображаемого соперника. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №8

Спортсмен за 10 секунд должен поднимать темп своих действий активно маневрируя, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику с поступательным увеличением скорости всех своих действий до максимально возможной и по второму звуковому сигналу произвести удары руками в защите в движение назад против воображаемой контратаки руками соперника. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №9

Спортсмен за 10 секунд должен поднимать темп своих действий активно маневрируя, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику с поступательным увеличением скорости всех своих действий до максимально возможной и по второму звуковому сигналу произвести удары ногами в защите в движение назад против воображаемой контратаки руками соперника. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №10

Спортсмен отрабатывает защитные действия против той атаки, которую сам выполнял в упражнении №2. За 10 секунд спортсмен должен активно маневрировать в защитной манере с движением назад и по сторонам (боковые маневрирования), контролируя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику, который строит атакующие планы из упражнения №2, таким образом, чтобы не позволить ему находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия в реальном поединке. По второму звуковому сигналу спортсмен должен произвести контратаку ударами руками с движением вперед, опередив атакующие действия воображаемого соперника. Спортсмен должен активно маневрируя представить ситуацию, в которой соперник сблизится с ним на такую дистанцию, с которой спортсмен сможет нанести уже собственную точную контратаку с движением вперёд, не дожидаюсь атакующих действия соперника, смоделировав ошибку соперника в дистанции по отношению к спортсмену. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

Упражнение №11

Спортсмен отрабатывает защитные действия против той атаки, которую сам выполнял в упражнении №2. За 10 секунд спортсмен должен активно маневрировать в защитной манере с движением назад и по сторонам (боковые маневрирования), контролируя дистанцию по отношению к воображаемому сопернику, который строит атакующие планы из упражнения №2, таким образом, чтобы не позволить ему находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия в реальном поединке. По второму звуковому сигналу спортсмен должен произвести контратаку ударами ногами с движением вперед, опередив атакующие действия воображаемого соперника. Спортсмен должен активно маневрируя представить ситуацию, в которой соперник сблизится с ним на такую дистанцию, с которой спортсмен сможет нанести уже собственную точную контратаку с движением вперёд, не дожидаюсь атакующих действия соперника, смоделировав ошибку соперника в дистанции по отношению к спортсмену. Далее следуют 20 секунд для физического восстановления, анализа выполненных действий и планирования корректировок.

В рассмотренных упражнениях задействованы однотипные виды ударов или серий (комбинаций), то есть, состоящие из атакующих или защитных действий отдельно только руками или только ногами. Возможно развитие данной темы в блоке или выделение отдельного блока, в котором будут представлены атакующие и защитные действия, состоящие из разнотипных видов ударов или серий (комбинаций), таких как комбинация из ударов ногами с последующими ударами руками или удары руками с последующими ударами ногами. Для подготовки спортсменов к ситуациям, происходящим в реальных поединках, необходимо моделировать применение различных видов ударов, серий (комбинаций) против друг друга. Должны практиковаться противодействия не только однотипных видов ударов, серий (комбинаций) против однотипных видов ударов, серий (комбинаций), но и против разнотипных и наоборот.

Блок 2.

В блоке №2 копируются все упражнения из блока №1, от упражнения №2 до упражнения № 11, но вместо воображаемого соперника партнер держит боксерские лапы, в которые спортсмен выполняет все технические действия с акцентом на развитие точности и тренировки чувства дистанции.

Блок 3.

В блоке №3 все упражнения выполняются по тем же временным параметрам со звуковыми сигналами, что и в блоке №1, но все упражнения выполняются в контакт с партнером (оппонентом) в полном спортивном оборудовании как в соревновательных поединках с целью моделирования си-

туаций максимально приближенных к реальному соревновательному поединку. Упражнения отличаются как разностью поставленных в них технико-тактических задач, так и сложностью, выраженных в количественных вариациях действий спортсмена и его оппонента. Так же в упражнениях осуществляется тренировка как скорости реакции, так и выбора правильного вида реакции в быстро меняющихся обстоятельствах реального соревновательного поединка.

Упражнение №1

Реализация атаки руками без ответных действий соперником. За 10 секунд спортсмен №1 должен активно маневрировать, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к сопернику, создавая физическое и психологическое напряжение и при этом проводить анализ реакций спортсмена №2 на все свои манипуляции, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, контролируя дистанцию по отношению к сопернику и не позволять спортсмену №1 находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия. В течение 10 секунд спортсмен №1 должен подобрать самый благоприятный момент для реализации атакующих действий и произвести атаку руками в этот момент, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, усложнять спортсмену №1 процесс создания благоприятных условий для реализации своей атаки, но в момент атаки спортсмена №1 выполнить защиту (перекрытием) головы и туловища.

Упражнение №2

Реализация атаки руками с ответными действий соперником только при грубых ошибках. За 10 секунд спортсмен №1 должен активно маневрировать, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к сопернику, создавая физическое и психологическое напряжение и при этом проводить анализ реакций спортсмена №2 на все свои манипуляции, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, контролируя дистанцию по отношению к сопернику и не позволять спортсмену №1 находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия. В течении 10 секунд спортсмен №1 должен подобрать самый благоприятный момент для реализации атакующих действий и произвести атаку руками в этот момент, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, усложнять спортсмену №1 процесс создания благоприятных условий для реализации своей атаки, но в момент атаки спортсмена №1 выполнить защиту (перекрытием) головы и туловища или, в отличии от предыдущего упражнения, спортсмен №2 может сделать контратаку руками в случае грубой ошибки спортсмена №1 в дистанции по отношению к нему.

Упражнение №3

Реализация атаки руками с ответными действиями соперника руками. За 10 секунд спортсмен №1 должен активно маневрировать, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к сопернику, создавая физическое и психологическое напряжение и при этом проводить анализ реакций спортсмена №2 на все свои манипуляции, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, контролируя дистанцию по отношению к сопернику и не позволять спортсмену №1 находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия, и, как и в предыдущем упражнении спортсмен №2 может сделать контратаку руками в случае грубой ошибки спортсмена №1 в дистанции по отношению к нему. В течение 10 секунд спортсмен №1 должен подобрать самый благоприятный момент для реализации атакующих действий и произвести атаку руками в этот момент, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, усложнять спортсмену №1 процесс создания благоприятных условий для реализации своей атаки максимально качественным контролем необходимой дистанции, а в момент атаки спортсмена №1 в отличии от предыдущего упражнения спортсмен №2 должен сделать контратаку руками.

Упражнение №4

Реализация атаки руками с возможным противодействием как ответными действиями руками в защите, так и активной контратаки руками с движением вперед. За 10 секунд спортсмен №1 должен активно маневрировать, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к сопернику, создавая физическое и психологическое напряжение и при этом проводить анализ реакций спортсмена №2 на все свои манипуляции. В данном упражнении в задачи спортсмена № 1 добавляется усиленный контроль за возможными контратакующими действиями спортсмена №2. И при активной контратаке руками спортсмена №2 с движением вперед, спортсмен №1 должен выполнить удар в защите руками или ногами. Спортсмен №2 должен активно маневрировать, контролируя дистанцию по отношению к сопернику и не позволять спортсмену №1 находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия. Спортсмен №2 должен сделать контратаку руками не только в случае грубой ошибки спортсмена №1 в дистанции по отношению к нему, а должен использовать выбор пра-

вильной реакции на атакующее давление спортсмена №1 между тем, чтоб выполнить активную контратаку руками с движением вперед на спортсмена №1 при благоприятном моменте или выполнить удары руками в защите при атаке спортсмена №1.

Упражнение №5

Реализация атаки руками с ответным действием соперником ногами

За 10 секунд спортсмен №1 должен активно маневрировать, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к сопернику, создавая физическое и психологическое напряжение и при этом проводить анализ реакций спортсмена №2 на все свои манипуляции. Спортсмен №2 должен активно маневрировать, контролируя дистанцию по отношению к сопернику и не позволять спортсмену №1 находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия. Спортсмен №2 может сделать контратаку руками в случае грубой ошибки спортсмена №1 в дистанции по отношению к нему. Спортсмен №1 должен, подобрать самый благоприятный момент для реализации атакующих действий и произвести атаку руками в этот момент, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, усложнять спортсмену №1 процесс создания благоприятных условий для реализации своей атаки максимально качественным контролем необходимой дистанции, а в момент атаки спортсмена №1 спортсмен №2 должен сделать контратаку ногами.

Упражнение №6

Реализация атаки руками или ногами с ответными действиями соперника руками. За 10 секунд спортсмен №1 должен активно маневрировать, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к сопернику, создавая физическое и психологическое напряжение и при этом проводить анализ реакций спортсмена №2 на все свои манипуляции. Спортсмен №2 должен активно маневрировать, контролируя дистанцию по отношению к сопернику и не позволять спортсмену №1 находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия, Спортсмен №2 может сделать контратаку руками в случае грубой ошибки спортсмена №1 в дистанции по отношению к нему. Спортсмен №1 должен подобрать самый благоприятный момент для реализации атакующих действий и произвести атаку руками или ногами в этот момент, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, усложнять спортсмену №1 процесс создания благоприятных условий для реализации своей атаки максимально качественным контролем необходимой дистанции, а в момент атаки спортсмена №1 спортсмен №2 должен сделать контратаку руками.

Упражнение №7

Необязательная, но возможная реализация атаки руками или ногами и активной контратаки руками или ногами соперником возможна в первые 8 секунд. Вторые 8 секунд обязательная реализация атаки руками или ногами с ответными действиями соперника руками или ногами. За 10 секунд спортсмен №1 должен активно маневрировать, выполняя регулярные угрозы и изменяя дистанцию по отношению к сопернику, создавая физическое и психологическое напряжение и при этом проводить анализ реакций спортсмена №2 на все свои манипуляции. При этом, в данном упражнении в задачи спортсмена № 1 добавляется усиленный контроль за возможными контратакующими действиями спортсмена №2. И при активной контратаке руками или ногами спортсмена №2 с движением вперед, спортсмен №1 должен выполнить удар в защите руками или ногами. Спортсмен №2 должен активно маневрировать, контролируя дистанцию по отношению к сопернику и не позволять спортсмену №1 находиться на той дистанции, с которой он сможет успешно реализовать свои атакующие действия. Спортсмен №2 может сделать контратаку руками или ногами в случае грубой ошибки спортсмена №1 в дистанции по отношению к нему. За 10 секунд спортсмен №1 должен подобрать самый благоприятный момент для реализации атакующих действий и произвести атаку руками или ногами в этот момент, а спортсмен №2 должен активно маневрировать, усложнять спортсмену №1 процесс создания благоприятных условий для реализации своей атаки максимально качественным контролем необходимой дистанции, а в момент атаки спортсмена №1, спортсмен №2 должен сделать контратаку руками или ногами.

Педагогический эксперимент проводился на учебно-тренировочных сборах на протяжении 21 дня с группой спортсменов, состоящей из 30 человек – членов сборной команды Московской области по тхэквондо и кикбоксингу. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В первый день учебно-тренировочных сборов спортсмены провели контрольные поединки между собой и их результаты отражены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты контрольных поединков в первый день УТС.

Table 1

Results of control matches on the first day of the training camp.

№	Экспериментальная группа	Счет в поединке	Контрольная группа №1
1.	Ф.А.Д.	5-5	М.К.В.
2.	Н.Э.Р.	6-8	Г.А.А.
3.	В.А.А.	6-7	Я.А.Д.
4.	Я.В.К.	7-7	Б.М.Г.
5.	Г.Б.М.	4-5	К.А.Г.
6.	П.А.А.	4-4	В.Г.А.
7.	В.И.Р.	5-4	Н.Е.А.
8.	В.И.А.	7-8	Е.Ш.Х.
9.	К.К.Г.	8-7	Г.Д.Е.
10.	П.Л.М.	4-7	Е.К.К.
11.	А.Н.Д.	6-6	Г.Д.У.
12.	Е.Л.Р.	7-5	Н.А.А.
13.	Ц.Е.А.	6-10	П.Ф.Ж.
14.	Я.Н.П.	6-7	Б.А.Н.
15.	Д.И.М.	5-9	Е.К.Г.

В течение трёх недель учебно-тренировочных сборов тренеры, работая со спортсменами экспериментальной группы использовали в тренировках методику «правило 10 секунд», а со спортсменами контрольной группы не использовали, придерживаясь стандартной тренировочной программы. В конце учебно-тренировочных сборов были проведены повторный контрольные спарринги и их результаты отражены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты контрольных поединков в последний день УТС.

Table 2

Results of control matches on the last day of the training camp.

№	Экспериментальная группа	Счет в поединке	Контрольная группа №1
1.	Ф.А.Д.	7-5	М.К.В.
2.	Н.Э.Р.	8-8	Г.А.А.
3.	В.А.А.	7-7	Я.А.Д.
4.	Я.В.К.	8-7	Б.М.Г.
5.	Г.Б.М.	5-5	К.А.Г.
6.	П.А.А.	4-4	В.Г.А.
7.	В.И.Р.	7-4	Н.Е.А.
8.	В.И.А.	5-5	Е.Ш.Х.
9.	К.К.Г.	9-7	Г.Д.Е.
10.	П.Л.М.	6-7	Е.К.К.
11.	А.Н.Д.	7-6	Г.Д.У.
12.	Е.Л.Р.	10-5	Н.А.А.
13.	Ц.Е.А.	7-10	П.Ф.Ж.
14.	Я.Н.П.	6-6	Б.А.Н.
15.	Д.И.М.	4-6	Е.К.Г.

Сравнительный анализ результатов контрольных поединков свидетельствует об эффективности использования тренировочной методики «правило 10 секунд». Спортсмены экспериментальной группы до ее использования смогли выиграть лишь 3 поединка, свести в ничью 4 поединка и потерпели поражения в 8 поединках, а после использования выиграли 6 поединков, свели в ничью 6 поединков и только в 3 уступили. При этом, даже в тех поединках, которые спортсмены проиграли после использования тренировочной методики,

они уступили с минимальным преимуществом в отличии от первых контрольных поединков.

Выводы

В связи с тем, что поединки по тхэквондо МФТ проходят очень динамично на высоких скоростях, то спортсменам для достижения высоких спортивных результатов необходимо развивать навыки ведения поединка с большой интенсивностью и умением оказывать различные воздействия на соперника.

Тренерам при подготовке спортсменов по тхэквондо МФТ рекомендуется использовать методику подготовки «правило 10 секунд», которая позволит развить навыки получения позиционного преимущества поднятием темпа поединка маневрированием и изменением дистанции по отношению к сопернику, позволяет спортсменам с большей долей вероятности одерживать победы в поединках.

В тренировочный процесс необходимо вводить упражнения, направленные на развитие навыков борьбы с высокой интенсивностью взаимодействия между соперниками.

Список источников

1. Саламатова Н.Л., Ли С. Когнитивные способности как фактор отбора перспективных детей в виды спорта с контактным взаимодействием // Мир спорта. 2020. № 3 (80). С. 94 – 98.

2. Третьякова А.Д., Попова Н.М. Оценка школьной успеваемости у детей, занимающихся восточным видом единоборств (Тхэквон-до) // Modern Science. 2022. № 1-1. С. 323 – 325.

3. Васильева К.И. История возникновения и развития тхэквондо // Интерактивная наука. 2022. № 5 (70). С. 34 – 36. DOI 10.21661/r-556639

4. Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Симаков А.М. и др. Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 122 – 127. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116

5. Кулемзина А.Д. Тхэквондо: история и развитие // Проблемы и перспективы развития современной науки: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Кишинев, 16 декабря 2021 года / Editura «Liceul»), Научно-издательский центр «Мир науки». Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки», 2021. С. 77 – 83.

6. Васильева К.И. История возникновения и развития тхэквондо // Интерактивная наука. 2022. № 5 (70). С. 34 – 36. DOI 10.21661/r-556639

7. Коников С.Л., Передельский А.А. Модельная реконструкция истории кикбоксинга // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 14 – 16.

8. Щеглов И.М., Бакулев С.Е., Чистяков В.А., Паульс А.А. Особенности обучения двигательным действиям в тхэквондо ИТФ и кикбоксинге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 537 – 542. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11

9. Яковлев Д.Д., Косолапов А.Б. Педагогический анализ ведения поединков спортсменами высшего спортивного мастерства по тхэк-вондо и кикбоксингу (раздел поинтфайтинг) // Педагогическое образование. 2024. Т. 5. № 5. С. 73 – 78.

10. Котков А.С. Технико-тактическая подготовка высококвалифицированных тхэквондистов с учетом индивидуальных стилей ведения поединков // StudArctic Forum. 2024. Т. 9. № 1. С. 146 – 155.

References

1. Salamatova N.L., Li S. Cognitive abilities as a factor in the selection of promising children for sports with contact interaction. World of sports. 2020. No. 3 (80). P. 94 – 98.

2. Tretyakova A.D., Popova N.M. Assessment of school performance of children involved in oriental martial arts (Taekwondo). Modern Science. 2022. No. 1-1. P. 323 – 325.

3. Vasilyeva K.I. History of the emergence and development of taekwondo. Interactive science. 2022. No. 5 (70). P. 34 – 36. DOI 10.21661/r-556639

4. Taymazov V.A., Bakulev S.E., Simakov A.M. et al. Taekwondo versions of ITF and WTF – points of contact. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2014. No. 10 (116). P. 122 – 127. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116

5. Kulemzina A.D. Taekwondo: history and development. Problems and prospects for the development of modern science: materials of the International (correspondence) scientific and practical conference, Chisinau, December 16, 2021. Editura "Liceul"), Scientific and Publishing Center "World of Science". Neftekamsk: Scientific Publishing Center "World of Science", 2021. P. 77 – 83.

6. Vasilyeva K.I. History of the emergence and development of taekwondo. Interactive science. 2022. No. 5 (70). P. 34 – 36. DOI 10.21661/r-556639

7. Konikov S.L., Peredelsky A.A. Model reconstruction of the history of kickboxing. Physical education: upbringing, education, training. 2016. No. 5. P. 14 – 16.

8. Shcheglov I.M., Bakulev S.E., Chistyakov V.A., Pauls A.A. Features of teaching motor actions in ITF taekwondo and kickboxing. Scientific notes of the P.F. Lesgaft. 2021. No. 11 (201). P. 537 – 542. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11

9. Yakovlev D.D., Kosolapov A.B. Pedagogical analysis of the conduct of fights by athletes of the highest sports mastery in taekwondo and kickboxing (pointfighting section). Pedagogical education. 2024. Vol. 5. No. 5. P. 73 – 78.

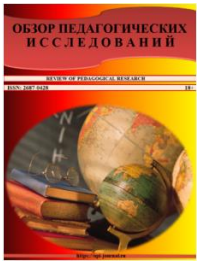
10. Kotkov A.S. Technical and tactical training of highly qualified taekwondo athletes taking into account individual styles of conducting fights. StudArctic Forum. 2024. T. 9. No. 1. P. 146 – 155.

Информация об авторе

Яковлев Д.Д., заслуженный мастер спорта России по тхэквондо, мастер спорта международного класса по кикбоксингу; аспирант, Московский государственный университет спорта и туризма, Dmitryyakovlev1988@yandex.ru

© Яковлев Д.Д., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.01:61; 796.01:57



Необходимость освоения болевых приемов стоя и сопровождения в учебных заведения МО

[1] Болтенкова Ю.В., [2] Иванов С.М., [3] Михайлец В.В., [3] Заварзин А.В.,
[1] Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина,
[2] Военный учебно-научный центр Сухопутных войск Общевойсковая ордена Жукова академия Вооруженных Сил Российской Федерации»
[3] Московское высшее общевойсковое командное училище Министерства обороны Российской Федерации

Аннотация: в представленном материале исследования подчеркивается важность овладения болевыми приемами стоя и сопровождения в учебных заведениях Министерства обороны. Это подчеркивает необходимость этих навыков для военнослужащих, особенно в сценариях, требующих применения нелетальной силы, таких как операции по задержанию, сдерживание толпы и обращение с неподчиняющимися требованиям лицами. В статье исследуется практическое применение болевых приемов, подчеркивается их роль в обеспечении поддержания порядка, минимизации риска эскалации или получения травм. В также рассматриваются распространенные ошибки, с которыми сталкиваются в процессе обучения, предлагаются стратегии повышения точности, контроля и эффективности.

Представленный материал исследования служит источником для понимания тактической и этической значимости болевых приемов стоя и сопровождения в подготовке сотрудников МО и имеет практическое значение. Результаты исследования могут быть применены при организации физической подготовки в учебных заведениях МО.

Ключевые слова: болевые приемы стоя и сопровождения, эффективность, безопасность, принуждение, противник, ошибки

Для цитирования: *Болтенкова Ю.В., Иванов С.М., Михайлец В.В., Заварзин А.В. Необходимость освоения болевых приемов стоя и сопровождения в учебных заведения МО // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 280 – 286.*

Поступила в редакцию: 17 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 19 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

The need to master painful standing techniques and support in educational institutions of the Ministry of Defense

[1] Boltenkova Yu.V., [2] Ivanov S.M., [3] Mikhaylets V.V., [3] Zavarzin A.V.,
[1] Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.D. Putilin,
[2] Military Training and Scientific Center of the Ground Forces "Combined Arms Orders Zhukov Academy of the Armed Forces of the Russian Federation",
[3] Moscow Higher Combined Arms Command School Ministry of Defense of the Russian Federation

Abstract: the presented research material emphasizes the importance of mastering pain techniques while standing and accompanying in educational institutions of the Ministry of Defense. This highlights the need for these skills for military personnel, especially in scenarios that require the use of non-lethal force, such as detention operations, crowd control, and the treatment of insubordinate individuals. The article explores the practical application of pain techniques, emphasizing their role in maintaining order and minimizing the risk of escalation or injury. It also examines common mistakes encountered in the learning process, and suggests strategies for improving accuracy, control, and efficiency.

The presented research material serves as a source for understanding the tactical and ethical significance of standing pain techniques and support in the training of defense personnel and has practical significance. The results of the study can be applied in the organization of physical training in educational institutions of the Ministry of Defense.

Keywords: standing and support painful techniques, effectiveness, safety, coercion, opponent, mistakes

For citation: *Boltenkova Yu.V., Ivanov S.M., Mikhaylets V.V., Zavarzin A.V. The need to master painful standing techniques and support in educational institutions of the Ministry of Defense. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 280 – 286.*

The article was submitted: December 17, 2024; Approved after reviewing: February 19, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В условиях ведения боевых действий, способность контролировать, подавлять сопротивление и сопровождать людей наименее травматичным способом и минимальной силой является важным навыком для военнослужащих. В учебных заведениях Министерства обороны в процессе физической подготовки овладение болевыми приемами стоя и сопровождения является не просто тактическим преимуществом – это необходимость. Эти приемы, основанные на биомеханике и рычагах воздействия, позволяют военнослужащим эффективно управлять враждебно настроенными или не подчиняющимися лицами, обеспечивая выполнение поставленных задач и сводя к минимуму риск эскалации или травм.

Современное поле боя часто требует от военнослужащих знания и умение применить приемы борьбы, когда применение летального оружия неоправданно. Будь то во время операций по задержанию, пленению, сдерживанию толпы или при обращении с несговорчивыми людьми, способность применять контролируемые болевые приемы стоя и сопровождения обеспечивают не летальный способ достижения поставленных целей. Кроме того, умение выполнить болевые приемы стоя и сопровождения имеет важное значение для поддержания порядка, обеспечения безопасности и профессионального выполнения задач [1, 5].

В представленной статье рассматривается важность овладения болевыми приемами стоя и сопровождения в контексте применения на поле боя. Так же рассматриваются практические аспекты применения этих приемов, общие проблемы и ошибки, с которыми сталкиваются в процессе обучения, а также стратегии их преодоления. Уделение особого внимания развитию этих навыков гарантирует, что личный состав подготовлен к тому, чтобы уверенно и эффективно справляться со сложными ситуациями в реальных условиях боевого столкновения.

Материалы и методы исследований

В процессе исследования использовался целый комплекс методов, среди которых необходимо выделить анализ и обобщение результатов исследований различных авторов по направлению исследования. Так же использовался метод наблюдений, опроса и бесед с преподавателями физической подготовки учебных заведений МО, а также действующими военнослужащими.

Результаты и обсуждения

Военнослужащие должны быть готовы к ведению ближнего боя, где им потребуется быстро и эффективно вывести противника из строя. Болевые приемы, такие как фиксация конечности, манипуляции с точками давления или удары по чувствительным участкам, могут быть эффективными для нейтрализации угроз без необходимости применения смертоносной силы [1, 3].

Болевых приемов стоя и сопровождения достаточно много, например прием "рычаг руки через предплечье" – это универсальный и эффективный метод управления, который военнослужащие могут использовать в различных ситуациях. Этот прием использует биомеханику для оказания давления на руку противника для подавления сопротивления и выполнения команд [6, 7].

Причинение боли и контроль над ней, где целью является заставить противника выполнять команды или прекратить сопротивление, при этом не причиняя серьезных травм является эффективным и необходимым средством [3, 8, 9].

Целью болевого воздействия является сдерживание и подчинение, т.е. физически сдерживать противника, не прибегая к оружию в ряде случаев является необходимым инструментом для прекращения сопротивление противника. Техника рычага может быть использована для обездвиживания руки противника, ограничения его способности сопротивляться или тянуться за оружием. Это особенно полезно в ближнем бою или при столкновении с безоружными, но агрессивными людьми. В рукопашной схватке солдат может применить этот прием, чтобы лишить его возможности атаковать или убежать [2, 4].

Контролируя руку противника с помощью рычага предплечья, военнослужащие могут заставить противника ослабить хватку на оружии, для повышения эффективности этот прием можно сочетать с воздействием на запястье. Если противник владеет ножом, военнослужащий может использовать рычаг руки через предплечье для чрезмерного сгибания локтя противника, заставляя его выпустить оружие.

Применение болевых приемов стоя и сопровождения является необходимостью для нейтрализации угрозы, не причиняя травм или смерти, в ситуациях, когда применение оружия неоправданно (например, при столкновении с безоружными гражданскими лицами или во время операций по поддержанию мира), техника рычага руки обеспечивает нелетальное средство контроля или подчинения человека. Во время беспорядков или акций протеста военнослужащие могут использовать эту технику для задержания и сдерживания лиц, оказывающих сопротивление при задержании или пытающихся нарушить периметр безопасности [6, 7, 8].

Применение болевых приемов стоя и сопровождения оказывает и психологическое воздействие с целью деморализовать или запугать противника. Внезапное причинение боли и потеря контроля могут оказать психологическое воздействие на противника, заставив его сдаться.

Болевые приемы стоя и сопровождения для быстрого и эффективного выполнения требуют высокого уровня физической подготовки, включая силу, гибкость и выносливость. В процессе освоения болевых приемов стоя и сопровождения необходимо сформировать у военнослужащих чувство ответственности, что будет гарантировать, что они будут использовать свои навыки надлежащим образом [5, 10].

В процессе совершенствования техники и тактики применения болевых приёмов стоя и сопровождения используются спарринги, которые могут способствовать формированию тактики применения болевых приемов и командной работы между членами подразделения, что имеет решающее значение для эффективной работы подразделения как на занятиях, так и в реальных операциях.

Таким образом, овладение болевыми приемами является неотъемлемой частью военной подготовки, которая повышает боевую эффективность, навыки выживания, дисциплину, способность к самообороне, сплоченность команды и психологическое воздействие на противника. Эти навыки способствуют общей готовности и эффективности военного персонала в самых разных ситуациях.

Техника рычага руки через предплечье, является высокоэффективным методом контроля или подчинения противника. Военнослужащие могут использовать этот прием в различных ситуациях, таких как рукопашный бой, усмирение или во время операций по задержанию или сопровождению пленного. Давление, оказываемое на локтевой сустав, вызывает боль, вынуждая противника подчиниться или двигаться в необходимом направлении. Продолжая оказывать давление и контролируя руку противника, военнослужащий может сопроводить плененного противника в необходимое место.

Этот вариант предполагает использование предплечья как точки опоры при изгибании руки против естественного сгибания, через болевое воздействие военнослужащий получает возможность заставить идти вместе в точку, где плененный будет допрошен или других действий.

Формирование умения выполнять болевые приемы стоя и сопровождения военнослужащими

необходимо с партнерами, чтобы развить необходимую точность, контроль и чувствительность к движениям противника. Следующим шагом после сформированного умения и последующего совершенствования техники и отработки тактики применения болевых приемов стоя и сопровождения необходимо проводить, используя реалистичные сценарии, в которых приемы применяются в условиях имитируемого боя или задержания, что гарантирует, что курсанты смогут эффективно его выполнять даже в стрессовых ситуациях.

В процессе опроса сотрудников органов внутренних дел и министерства обороны выяснилось, что техника болевых приемов стоя и сопровождения, являются универсальным и эффективным средством для военнослужащих контролировать, сдерживать или подавлять сопротивление противника.

При выполнении болевых приемов стоя, занимающиеся допускают распространенные ошибки, которые могут снизить эффективность применения приема или даже подвергнуть выполняющего риску. Эти ошибки связаны с несформированной техникой выполнения приема, отсутствием контроля или недостаточной подготовленностью. Ниже приводится основные ошибки и сопутствующих им последствия, а также рекомендации, как их не допустить [5, 6, 9].

– неправильное положение тела и нарушение равновесия, т.е. неспособность сохранять устойчивую и сбалансированную стойку во время выполнения техники. Последствиями данной ситуации может стать потеря контроля над противником, уменьшение рычагов воздействия или уязвимость к контратакам. Для предупреждения данной ситуации необходимо поставить ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, вес тела сосредоточен по центру. Надо использовать вес своего тела для усиления рычага, а не полагаться исключительно на силу рук;

– чрезмерное усилие. Ошибкой является применение слишком большого усилия или перенапряжение тела во время выполнения техники. В результате чего возможна потеря равновесия, возможная травма противника или открытие себя для контратак. Для предупреждения данной ситуации необходимо использовать контролируемое, постепенное давление, чтобы добиться уступчивости. Необходимо избегать чрезмерных усилий, сохраняя равновесие и следя за реакцией противника;

– игнорирование движения и сопротивление противника. Ошибкой является игнорирование попыток противника оказать сопротивление, контратаковать или убежать. Противник может вырваться, изменить технику или контратаковать. Необходимо контролировать движения противника и своевременно корректируйте свою технику, использовать работу ног и положение тела, чтобы сохранить контроль;

– недостаточный контроль над телом противника. Ошибкой является сосредоточение внимания исключительно на манипулируемой конечности без контроля над остальным телом противника. Противник может использовать свои свободные конечности, голову или вес тела для противодействия или побега. Необходимо использовать свободную руку или корпус, чтобы контролировать положение противника, его голову или руки;

– неправильный захват или расположение рук ошибкой является слабый или неправильный захват конечности противника в результате противник может легко высвободиться, что снизит эффективность техники. Необходимо использовать надежный захват запястья, предплечья или другой целевой области противника. Требуется убедится, что положение нажимающей руки обеспечивает максимальный контроль и рычаги воздействия.

– отсутствие последовательности выполнения ошибкой является преждевременная остановка выполнения техники или неспособность перейти в конечное позицию в результате противник может контратаковать или убежать. Необходимо выполнять технику, поддерживая давление и переходя в конечное положение;

– игнорирование факторов окружающей среды. Ошибкой является неспособность учесть окружающую обстановку (например, неровный рельеф, препятствия или другие угрозы), в результате выполняющий или соперник могут споткнуться, упасть или столкнуться с предметами, что может привести к потере контроля или травме. Необходимо контролировать ситуацию и корректировать технику с учетом окружающей обстановки. Например, избегать выполнения техники вблизи краев, лестниц или препятствий;

– чрезмерное внимание к боли, в данном случае ошибкой является предположение, что боль сама по себе всегда заставит подчиниться. В результате некоторые противники могут иметь высокую переносимость боли или находиться под воздействием веществ, что делает технику менее эффективной. Необходимо сочетание выполнения болевых приемов с другими методами контроля, такими как фиксация суставов, нарушение равновесия или тейкдауны, чтобы полностью подавить противника;

– плохая коммуникация в командных сценариях, где ошибкой является несогласованность действий с товарищами по команде при применении техники в групповой обстановке. В результате товарищи по команде могут помешать выполнению техники или не оказать необходимую поддержку, что приведет к потере контроля. Для предупреждения данной ситуации четко общайтесь с товарищами по команде, чтобы обеспечить скоординированные действия. Например, один член команды может применить болевой прием, в то время как другой будет фиксировать другие конечности противника или обеспечивать прикрытие;

– недостаточная подготовка или практика, где ошибкой является попытка выполнения приема без соответствующей подготовки или практики. В результате прием может быть выполнен неправильно, что может привести к контратаке противником или непреднамеренному повреждению. Одним из решений данной ситуации необходимо регулярно отрабатывать технику выполнения приемов с партнером по совершенствовании техники в реальных условиях, чтобы развить мышечную память, точность и уверенность;

– неспособность приспособиться к размерам или силе противника, где ошибкой является использование приема независимо от размера, силы или уровня сопротивления противника, в результате прием может не сработать против более крупных, сильных или квалифицированных противников. Необходимо адаптировать технику в зависимости от физических характеристик противника. Например, выполнение отвлекающего или расслабляющего удара с последующим выполнением приема;

– обнажение уязвимых зон, где ошибкой является оставление себя открытым для ударов, захватов или контратак при применении техники, в результате противник может использовать открывшиеся возможности для атаки или побега. Необходимо защищать уязвимые области (например, голову, ребра, пах) во время выполнения техники. Используйте положение своего тела, чтобы защититься от ударов;

– неправильная оценка болевого порога противника, ошибкой является предположение, что противник предсказуемо отреагирует на боль, в результате противник может не подчиниться ожиданиям, что приведет к затяжной борьбе. Для предупреждения данной ситуации необходимо быть готовым к эскалации или переходу к другому приему, если противник не отреагирует на выполнение болевого приема.

Чтобы эффективно выполнять болевые приемы стоя, избегайте этих распространенных ошибок, сосредоточившись на:

- правильном положении тела и равновесии;
- точном расположении рычагов и точек опоры;
- контролируемом усилии и последующих действиях;
- осознании движений противника и окружающей обстановки;
- регулярное обучение и адаптация к различным сценариям.

Выявляя и исправляя ошибки, военнослужащие могут обеспечить безопасное и эффективное применение болевых приемов с минимальным риском контратаки или эскалации.

Выводы

Освоение болевых приемов стоя и сопровождения является необходимым элементом подготовки, так как владение данными приемами обеспечивает эффективность выполнения поставленных задач и безопасность самих военнослужащих при выполнении ими задач.

При освоении данных приемов необходимо акцентировать внимание на технику выполнения данных приемов, так как ошибки в выполнении данных приемов при сопровождении пленного может привести к обострению ситуации, что не допустимо.

Особое внимание необходимо обратить на конечные положения при загибе руки за спину и т.д. Так как именно правильные конечные положения руки позволяют воздействовать на сопровождаемого и контролировать болевое воздействие.

Список источников

1. § 4. Болевые приемы с переходом на задержание и сопровождение // Специальная физическая подготовка обучающихся ведомственных вузов: учебное пособие. Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2023. С. 14 – 49.

2. Баркалов С.Н. Особенности методики обучения болевым приемам стоя в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей, Орёл, 23 июня 2022 года. Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 35 – 40.

3. Добкин М.К. Секретные приемы воздействия на болевые точки: опыт мастеров восточных единоборств. Москва: АСТ, 2009. 111 с. (Бойцовский клуб). ISBN 978-5-17-053422-7

4. Долинин Е.Н. Совершенствование тактико-технических действий при задержании с использованием обусловленных ситуаций // Актуальные вопросы права, образования и психологии: Сборник научных трудов. Том Вып. 4. Могилев: Учреждение образования "Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь", 2016. С. 286 – 291.

5. Ефременко М.А., Дементьев В.Л. Болевые приемы стоя в обучении курсантов образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Москва: Общество с ограниченной ответственностью Издательство "Спорт", 2021. 57 с. ISBN 978-5-907225-69-5. DOI 10.53725/9785907225695

6. Кабанченко С.Н. Болевые приемы стоя и сопровождения: учебно-методическое пособие / М-во внутренних дел Российской Федерации, Краснодарский ун-т. Краснодар: Краснодарский ун-т МВД России, 2007. 40 с.

7. Карданов А.А. Боевые приемы борьбы как эффективное средство противоборства с правонарушителем // Международный научный вестник. 2024. № 9. С. 75 – 79.

8. Колегов А.Л., Войлошников О.Д. Некоторые аспекты в описании болевого приема "Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину "толчком" в нормативно-правовых документах регламентирующих физическую подготовку в МВД Российской Федерации // Полицейская и следственная деятельность. 2018. № 4. С. 39 – 46. DOI 10.25136/2409-7810.2018.4.27560

9. Серебрянников В.А., Лигута В.Ф., Горин К.Ю., Цекунов С.О. Методика применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в условиях ограниченного пространства. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. 128 с.

10. Вольский В.В., Васильев Е.В., Сайкин А.Н. и др. Самооборона как вид профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Санкт-Петербург: Издательство «Наукоемкие технологии», 2022. 113 с. ISBN 978-5-6048123-5-8

References

1. § 4. Painful holds with transition to detention and escort. Special physical training of students of departmental universities: study guide. Samara: Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, 2023. P. 14 – 49.

2. Barkalov S.N. Features of the methodology of teaching painful holds while standing in the system of physical training of employees of internal affairs bodies. Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of scientific articles, Orel, June 23, 2022. Orel: Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov, 2022. P. 35 – 40.

3. Dobkin M.K. Secret techniques for influencing pain points: the experience of martial arts masters. Moscow: AST, 2009. 111 p. (Fight Club). ISBN 978-5-17-053422-7

4. Dolinin E.N. Improving tactical and technical actions during detention using conditioned situations. Current issues of law, education and psychology: Collection of scientific papers. Volume Issue 4. Mogilev: Educational Institution "Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus", 2016. P. 286 – 291.

5. Efremenko M.A., Dementyev V.L. Painful techniques while standing in training cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: a tutorial. Moscow: Limited Liability Company Publishing House "Sport", 2021. 57 p. ISBN 978-5-907225-69-5. DOI 10.53725/9785907225695

6. Kabanchenko S.N. Painful techniques while standing and accompanying: a teaching aid. Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnodar University. Krasnodar: Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2007. 40 p.

7. Kardanov A.A. Combat wrestling techniques as an effective means of combating an offender. International Scientific Bulletin. 2024. No. 9. P. 75 – 79.

8. Kolegov A.L., Voiloshnikov O.D. Some aspects in the description of the painful hold "Restriction of freedom of movement by bending the arm behind the back "push" in the regulatory documents governing physical training in the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Police and investigative activity. 2018. No. 4. P. 39 – 46. DOI 10.25136 / 2409-7810.2018.4.27560

9. Serebryannikov V.A., Liguta V.F., Gorin K.Yu., Tsekunov S.O. Methodology for the use of physical force and combat techniques of wrestling by police officers in confined spaces. Khabarovsk: Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2017. 128 p.

10. Volsky V.V., Vasiliev E.V., Saykin A.N. et al. Self-defense as a type of professionally applied physical training of students. St. Petersburg: Science-Intensive Technologies Publishing House, 2022. 113 p. ISBN 978-5-6048123-5-8

Информация об авторах

Болтенкова Ю.В., кандидат социологических наук, доцент, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, fiz_dimon@mail.ru

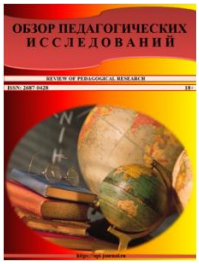
Иванов С.М., кандидат педагогических наук, доцент, Военный учебно-научный центр Сухопутных войск Общевойсковая ордена Жукова академия Вооруженных Сил Российской Федерации

Михайлец В.В., Московское высшее общевойсковое командное училище Министерства обороны Российской Федерации

Заварзин А.В., Московское высшее общевойсковое командное училище Министерства обороны Российской Федерации

© Болтенкова Ю.В., Иванов С.М., Михайлец В.В., Заварзин А.В., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 378.048.2:613



Исследование динамики здоровья студентов в университете

[1] Михайлюк Е.И., [2] Нечаева А.Ю., [1] Мухамедова М.Ю.,
[1] Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана,
[2] Финансовый университет при правительстве РФ

Аннотация: в статье проводится оценка динамики уровня здоровья студентов, посредством принадлежности их к медицинским группам, согласно врачебного контроля. Исследовались 987 студентов Финансового университета при правительстве РФ в период с 2020-2024 гг, получившие заключение терапевта или врачебной комиссии о принадлежности к основной, подготовительной и специальной медицинских групп, либо полного освобождения от занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (курсы) по Физической культуре и спорту». Актуальность работы обусловлена необходимостью формирования научно обоснованных стратегий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний в студенческой среде, поскольку здоровье студентов является ключевым фактором успешной учебной деятельности, будущей профессиональной реализации и в целом, социально-экономического развития страны. Целью исследования является выявление тенденций и закономерностей в динамике показателей здоровья студентов на различных этапах обучения, а также определение факторов риска, оказывающих негативное влияние на здоровье студенческой молодежи. Полученные результаты имеют практическую значимость для разработки и внедрения эффективных программ здоровья студентов Финансового университета при правительстве РФ. Предлагаются конкретные рекомендации по оптимизации учебного процесса, организации здорового питания, развитию физической культуры и спорта, а также оказанию психологической поддержки студентам. Данные исследования могут быть использованы для создания благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов. В заключение подчеркивается необходимость дальнейших исследований в данной области для более глубокого понимания механизмов влияния различных факторов на здоровье студенческой популяции и разработки эффективных стратегий по его улучшению.

Ключевые слова: уровень здоровья, студенты, физическая культура и спорт, медицинские группы

***Для цитирования**: Михайлюк Е.И., Нечаева А.Ю., Мухамедова М.Ю. Исследование динамики здоровья студентов в университете // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 287 – 292.*

Поступила в редакцию: 18 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 20 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

A study of the dynamics of the health of students at the university

[1] Mikhailyuk E.I., [2] Nechaeva A.Yu., [2] Mukhamedova M.Yu.,
[1] Bauman Moscow State Technical University,
[2] Financial University under the Government of the Russian Federation

Abstract: the article assesses the dynamics of students' health levels based on their assigned medical groups, as determined by medical examinations. The study involved 987 students of the Financial University under the Government of the Russian Federation observed between 2020 and 2024. These students received a classification

from a general practitioner or medical board, placing them into the main, preparatory, or special medical groups, or granting them complete exemption from the disciplines “Physical Culture and Sports” and “Elective Disciplines (Courses) in Physical Culture and Sports”. The relevance of this work stems from the need to develop evidence-based strategies for health promotion and disease prevention among students. Student health is a key factor in successful academic performance, future professional fulfillment, and overall socio-economic development of the country. The aim of the research is to identify trends and patterns in the dynamics of student health indicators at various stages of their education, as well as to determine risk factors that negatively impact the health of young students. The results obtained have practical significance for the development and implementation of effective student health programs at the Financial University. Specific recommendations are offered for optimizing the educational process, organizing healthy nutrition, developing physical culture and sports, and providing psychological support to students. The research data can be used to create a favorable educational environment that promotes the preservation and improvement of student health. In conclusion, the need for further research in this area is emphasized to gain a deeper understanding of the mechanisms by which various factors influence the health of the student population and to develop effective strategies for its improvement.

Keywords: health level, students, physical education and sports, medical groups

For citation: *Mikhailyuk E.I., Nechaeva A.Yu., Mukhamedova M.Yu. A study of the dynamics of the health of students at the university. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 287 – 292.*

The article was submitted: December 18, 2024; Approved after reviewing: February 20, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В настоящее время актуальной темой является забота о здоровье и формировании здоровой жизненной позиции среди молодых людей. Это связано с необходимостью будущих студентов выполнять ключевые социальные и экономические роли общества, включая трудовую активность, участие в интеллектуальной сфере, моральное поведение и продолжение рода. На эффективность учебного процесса в университете существенно влияют следующие аспекты: высокий уровень интеллектуальной нагрузки, непрерывная дневная активность, малоподвижный образ жизни, стрессовые ситуации, дефицит финансовых средств, необходимость поддержки со стороны семьи. На первом курсе учебы студенты чаще всего сталкиваются с пиком адаптации, поскольку их повседневные обстоятельства меняются, возрастает потребность в независимости и личной инициативе, а также необходимо приспосабливаться к новым условиям жизни, включая психологический комфорт, географические особенности и другие внешние факторы, расширяются социальные контакты, значительно увеличивается интенсивность образовательного процесса. Особенно тяжело в эмоциональном и психофизическом плане для студентов первокурсников дается период первой экзаменационной сессии. На что обращают внимание многие авторы [1, 2, 3].

Во время экзаменационного периода студенты испытывают сильный эмоциональный стресс, что приводит к истощению их функциональных ресурсов. Состояние студентов до и после экзамена характеризуется нарушением регуляции и перенапряжением в работе регуляторных систем организма. В некоторых случаях, эмоциональное напряжение достигает критической точки, приводя к невротическим состояниям. [4].

Все это, безусловно, влияет на психоэмоциональное состояние молодых людей и, как следствие, на состояние их здоровья. Исходя из этого, подтверждается актуальность исследования динамики здоровья студентов в университете в целом, повышается возможность выработки рекомендаций для педагогов и иных специалистов– участников образовательного процесса.

Материалы и методы исследований

Основные методы исследования можно дифференцировать на две группы:

-теоретические (теоретико-методологический анализ современных источников по теме качества здоровья (Е.А. Демченко, А.С. Дыбов), формирования здорового образа жизни (Н.В. Иванова) и пр.;

-практические (статистический анализ данных учебной документации: медицинские справки, иные документы, фиксирующие показатели здоровья студентов).

Результаты и обсуждения

За последние несколько лет в Российской Федерации были реализованы инициативы по созданию структуры физического развития, студенческого (включая адаптивный) спорта, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в вузах [5]. Однако, как показывают официальные данные, существует значительная разница в проценте людей, занимающихся

спортом, между отдельными регионами и средним показателем по стране. С одной стороны, отмечаются проблемы с качеством и своевременностью статистических данных, а с другой – ухудшение состояния здоровья студенчества из-за негативных последствий пандемии 2020 года, несмотря на высокий процент официально занимающихся физической культурой и спортом в учебных заведениях.

В связи с выше указанным, целью нашего исследования определено – изучение статистических показателей уровня здоровья студентов начальных курсов обучения, в период с 2020 по 2024 гг.

Статистическое исследование уровня здоровья первокурсников проводилось в Финансовом университете при правительстве РФ на основании медицинских справок допуска к занятиям по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (курсы) по Физической культуре и спорту», в период с 2020-2024 гг. В исследовании приняли участие 987 студента начальных курсов, обучающихся в актуальные периоды.

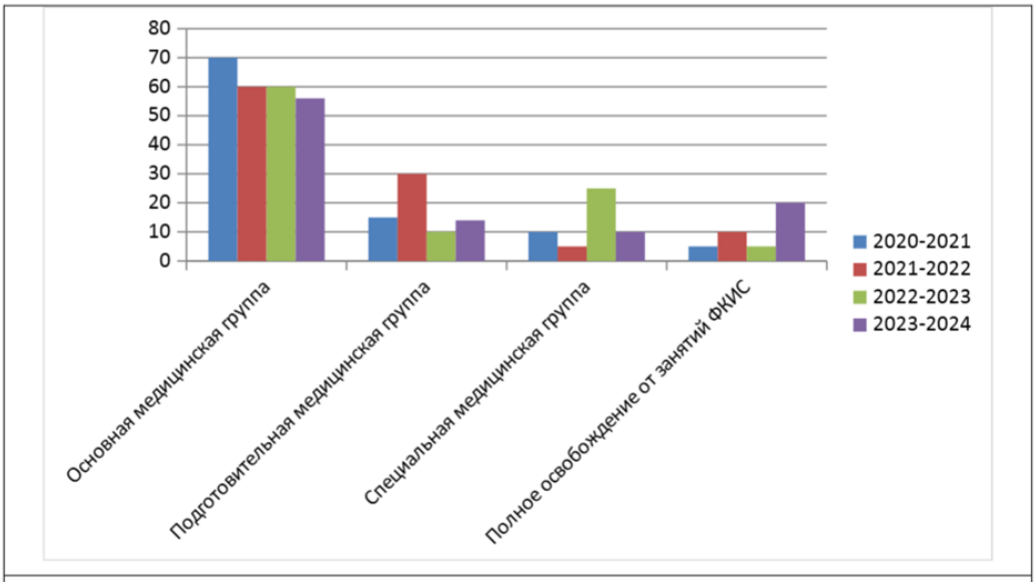


Рис. 1. Распределение студентов в период с 2020-2024 гг. по медицинским группам.
Fig. 1. Distribution of students in the period 2020-2024 by medical groups.

Как видно из рис. 1, наблюдается тенденция снижения студентов, относящихся к основной медицинской группе, если в 2020-2021 учебном году доля составляла порядка 70%, от количества респондентов, обучающихся в данный период (n = 252), то к 2023-2024 гг. их количество снизилось до 56% (n = 248).

Так же стоит отметить, что по подготовительной группе не прослеживается четкая тенденция к увеличению, а по специальной медицинской группе и полному освобождению от занятий наблюдается значительное увеличение количества студентов в последние пару лет.

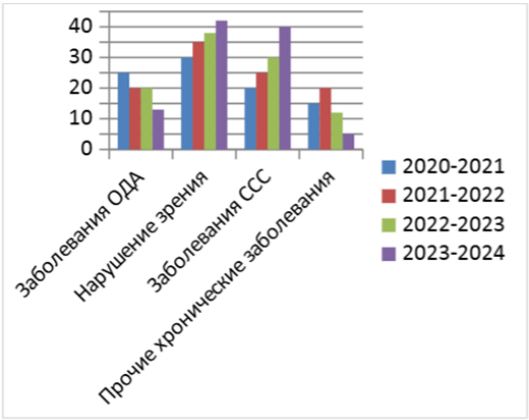


Рис. 2. Динамика по нозологиям среди студентов от занятий ФКиС.
Fig. 2. Dynamics of nosologies among students from physical education and sports classes.

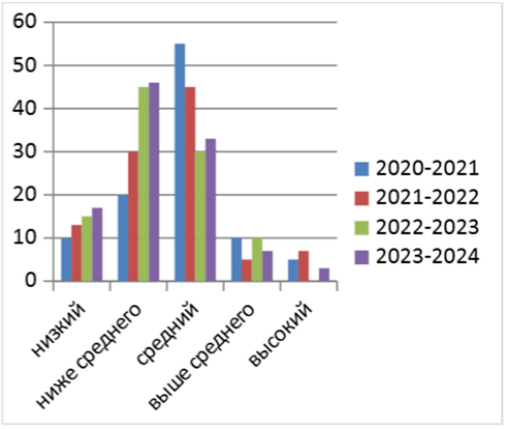


Рис. 3. Данные по оценке уровня здоровья студентов основной медицинской группы.
Fig. 3. Data on the assessment of the health level of students in the main medical group.

Рассматривая по нозологиям у студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (курсы) по Физической культуре и спорту» наблюдается восходящая тенденция по нарушениям органов зрения от 30% в 2020-2021 уч. году до 43% в 2023-2024 уч. году, что на наш взгляд является итогом повсеместного перехода на формы дистанционного обучения, увеличения количества времени, проводимых за электронными устройствами (Ноутбуки, компьютеры, смартфоны и т.д.). Также, сильная тенденция наблюдается и среди заболеваний сердечно-сосудистой системы, что напрямую зависит в том числе от гипокинезии среди студенческой молодежи.

По проведенной оценки состояния уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко среди студентов основной медицинской группы, можно сделать вывод, что наблюдается планомерное снижение от «среднего» и «выше среднего» к «низкому» (рис. 3), что так же косвенно доказывает о преобладании гипокинезии обучающихся. Так, например, к «среднему» уровню здоровья в 2020-2021 гг. относилось порядка половины (55%) исследуемых, то к 2023-2024 уч. г доля составила лишь 32%, однако основной спад пришелся на 2022-2023 уч. год, около 30%.

Выводы

В связи с выявленной проблемой снижения общего уровня соматического здоровья поступающих на первый курс обучающихся необходимо:

1. На кафедрах физического воспитания образовательных учреждений следует организовать качественное и своевременное распределение студентов по «группам здоровья» на основе медицинских показателей и уровня их функциональной подготовленности. Это подразумевает сотрудничество с центрами (кабинетами) медицинского сопровождения.
2. В программу курса дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо разработать и добавить темы, которые будут рассматривать особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями (включая самостоятельные занятия) для студентов с ограниченными возможностями здоровья, а также тех, кто временно освобожден от физической активности после перенесенных заболеваний.
3. С целью повышения мотивации и вовлеченности студентов в дополнительные занятия физической культурой и спортом, необходимо активизировать внедрение современных цифровых технологий в процесс физического воспитания. Это касается как подготовительной, так и специальной медицинских групп, а также студентов с ограниченными возможностями здоровья. Рекомендуется учитывать различные нозологии и использовать трекеры, приложения и другие средства.

Список источников

1. Александрова О.И., Кузнецова Е.В. Здоровье студентов как фактор успешной учебной деятельности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. 2018. Т. 22. № 1. С. 111 – 118. DOI: 10.22363/2313-0245-2018-22-1-111-118
2. Баль Л.В., Барбарук В.Г. Здоровье и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие. Москва: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2017. 192 с. ISBN 978-5-9558-0499-6

3. Величко Т.И. Оценка функционального состояния организма с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» в период сессии у студентов // Живая психология 2017. Т. 4. № 4. С. 285 – 294.

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. Москва: КНОРУС, 2019. 240 с. ISBN 978-5-406-06911-4

5. Демченко Е.А. Анализ состояния здоровья студентов в современном образовательном пространстве // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2020. № 3 (263). С. 34 – 38.

6. Дыбов А.С., Юдина Н.М., Кондрашов А.А. Определение уровня здоровья студентов по «группам здоровья» и распределение для занятий физической культурой или спортом // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 509 – 510.

7. Иванова Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов в условиях современного вуза: монография. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. 180 с. ISBN 978-5-7996-1648-3

8. Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 21 декабря 2019 г. № 3117-р.

9. Матчин Г.А., Суздалева А.М., Токарева О.Н. Анализ заболеваемости студентов Оренбургского государственного педагогического университета за пять лет // Успехи современного естествознания. 2011. № 9. С. 34 – 39.

10. Нагорняк Ю.Г., Канакина Т.А., Фокин В.А., Рузляева Е.А. Оценка состояния здоровья студентов-первокурсников фармацевтического факультета // Научное обозрение. Медицинские науки. 2024. № 3. С. 30 – 36.

11. Петрова И.И., Сидоров С.С. Факторы риска, влияющие на здоровье студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. Т. 13. № 1. С. 377 – 380.

12. Сурнин Д.И., Усачев Н.А. Проблемы и перспективы развития системы физического воспитания вузов г.о. Тольятти // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 444. С. 206 – 211.

References

1. Aleksandrova O.I., Kuznetsova E.V. Students' health as a factor in successful academic performance. Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Medicine. 2018. Vol. 22. No. 1. P. 111 – 118. DOI: 10.22363/2313-0245-2018-22-1-111-118

2. Bal' L.V., Barbaruk V.G. Students' health and healthy lifestyle: a tutorial. Moscow: University textbook: INFRA-M, 2017. 192 p. ISBN 978-5-9558-0499-6

3. Velichko T.I. Assessment of the functional state of the body using the AMSAT-COVERT APCS during the session of students. Live Psychology 2017. Vol. 4. No. 4. P. 285 – 294.

4. Vilensky M.Ya., Gorshkov A.G. Physical education and healthy lifestyle of a student: a tutorial. Moscow: KNORUS, 2019. 240 p. ISBN 978-5-406-06911-4

5. Demchenko E.A. Analysis of the health status of students in the modern educational space. Bulletin of Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology. 2020. No. 3 (263). P. 34 – 38.

6. Dybov A.S., Yudina N.M., Kondrashov A.A. Determining the level of students' health by "health groups" and assigning them to physical education or sports. International Student Scientific Bulletin. 2015. No. 5-4. P. 509 – 510.

7. Ivanova N.V. Formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of a modern university: monograph. Ekaterinburg: Ural University Publishing House, 2016. 180 p. ISBN 978-5-7996-1648-3

8. The concept of protecting the health of the population of the Russian Federation for the period up to 2025 [Electronic resource]: order of the Government of the Russian Federation dated December 21, 2019 No. 3117-r.

9. Matchin G.A., Suzdaleva A.M., Tokareva O.N. Analysis of morbidity of students of the Orenburg State Pedagogical University over five years. Advances in modern natural science. 2011. No. 9. P. 34 – 39.

10. Nagornyak Yu.G., Kanakina T.A., Fokin V.A., Ruzlyaeva E.A. Assessment of the health status of first-year students of the pharmaceutical faculty. Scientific review. Medical sciences. 2024. No. 3. P. 30 – 36.

11. Petrova I.I., Sidorov S.S. Risk factors affecting the health of students. Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2018. Vol. 13. No. 1. P. 377 – 380.

12. Surnin D.I., Usachev N.A. Problems and prospects for the development of the physical education system of universities in Togliatti. Bulletin of Tomsk State University. 2019. No. 444. P. 206 – 211.

Информация об авторах

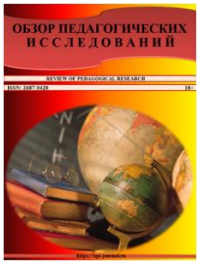
Михайлюк Е.И., кандидат биологических наук, доцент, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана,

Нечаева А.Ю., старший преподаватель, Финансовый университет при правительстве РФ

Мухамедова М.Ю., старший преподаватель, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана

© Михайлюк Е.И., Нечаева А.Ю., Мухамедова М.Ю., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.01:61



Вопросы освоения боевых приемов борьбы в учебных заведениях силовых ведомств

[1] Тарасенко А.А., [2] Красников Р.В., [3] Абрамов С.В., [4] Иванов С.М.,
[1] Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина,
[2] Ставропольский филиал Краснодарского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации,
[3] Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации,
[4] Военный учебно-научный центр Сухопутных войск Общевойсковая академия Вооружённых Сил Российской Федерации

Аннотация: освоение техники применения боевых приемов борьбы является фактором, обеспечивающим эффективность действий сотрудников силовых ведомств в условиях, где применение огнестрельного оружия нецелесообразно. Так же хорошая техника применения боевых приемов борьбы обеспечивает безопасность сотрудника силовых ведомств, поэтому представленная тематика является и остается актуальной на протяжении всего срока службы сотрудников силовых ведомств.

В процессе исследования решались следующие задачи:

– анализ частоты применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности;
– выявить основные ошибки при выполнении основных элементов боевых приемов борьбы;
– определить направления для совершенствования выполнения техники боевых приемов борьбы.

Полученные в процессе исследования результаты могут быть применимы при организации физической подготовки сотрудников силовых ведомств в учебных заведениях различного уровня и имеют практическое значение.

Ключевые слова: захват, боевые приемы борьбы, курсанты, техника выполнения, эффективность

Для цитирования: *Тарасенко А.А., Красников Р.В., Абрамов С.В., Иванов С.М. Вопросы освоения боевых приемов борьбы в учебных заведениях силовых ведомств // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 293 – 298.*

Поступила в редакцию: 20 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 22 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Issues of mastering combat techniques of wrestling in educational institutions of law enforcement agencies

[1] Tarasenko A.A., [2] Krasnikov R.V., [3] Abramov S.V., [4] Ivanov S.M.,
[1] Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.D. Putilin,
[2] Krasnodar University Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in Stavropol,
[3] Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
[4] Military Training and Research Center of the Ground Forces Combined Arms Academy The Armed Forces of the Russian Federation

Abstract: mastering the technique of using combat fighting techniques is a factor that ensures the effectiveness of actions of law enforcement officers in conditions where the use of firearms is impractical. Also, a good technique for using combat techniques ensures the safety of an employee of law enforcement agencies, therefore, the presented topic is and remains relevant throughout the entire service life of law enforcement officers.

In the course of the research, the following tasks were solved:

- to analyze the frequency of use of fighting techniques in professional activities;
- to identify the main mistakes when performing the basic elements of combat techniques of wrestling;
- to determine the directions for improving the performance of combat techniques of wrestling.

The results obtained in the course of the research can be applied to the organization of physical training of law enforcement officers in educational institutions of various levels and are of practical importance.

Keywords: capture, fighting techniques, cadets, technique, effectiveness

For citation: *Tarasenko A.A., Krasnikov R.V., Abramov S.V., Ivanov S.M. Issues of mastering combat techniques of wrestling in educational institutions of law enforcement agencies. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 293 – 298.*

The article was submitted: December 20, 2024; Approved after reviewing: February 22, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

Освоение техники боевых приемов борьбы играет решающую роль в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств, предоставляя им необходимые навыки для контроля за противником, нейтрализации угроз и обеспечения общественной безопасности. Сотрудники силовых ведомств сталкиваются с разнообразными вызовами, эффективное владение приемами борьбы становится жизненно важным для поддержания эффективности служебной деятельности, минимизации рисков и соблюдения правовых и этических норм при применении силы [6, 7].

В учебных заведениях силовых ведомств изучение и совершенствование техники приемов борьбы являются фундаментальными компонентами физической и тактической подготовки. Цель подготовки данных сотрудников – сформировать у будущих офицеров практические навыки, которые повысят их эффективность в реальных столкновениях. В процессе занятий, формируется и совершенствуется техника выполнения броска, развиваются силовые показатели, выносливость, гибкость и координационные способности, одновременно развиваются критическое мышление, адаптивность и ситуационная осведомленность – это ключевые качества, обеспечивающие эффективность служебной деятельности профессионалов силовых ведомств.

Материал исследования направлен на то, чтобы сформировать всестороннее представление о том, как техника борьбы способствует профессиональному становлению сотрудников силовых ведомств.

Материалы и методы исследований

Для решения задач исследования были использованы методы анализа и обобщения данных различных авторов по направлению исследования. Так же для выявления ошибок был использован метод наблюдения и бесед с действующими сотрудниками силовых ведомств. В исследовании приняли участи курсанты вузов силовых ведомств.

Результаты и обсуждения

Цель преподавания освоения боевых приемов борьбы в учебных заведениях силовых ведомств состоит в том, чтобы снабдить офицеров инструментами, необходимыми им для уверенного и компетентного выполнения своих обязанностей. Выполнение боевых приемов борьбы критически важно для военнослужащих по нескольким клю-

чевым причинам, среди которых необходимо выделить необходимость самообороны. Боевые приемы обеспечивают необходимую поддержку, гарантируя, что сотрудники силовых ведомств смогут эффективно защищаться и побеждать в рукопашных поединках [2, 4]. Сотрудники, владеющие боевыми приемами, могут адаптироваться к различным операционным сценариям, включая ведение боевых действий в городах, подавление толпы, захват пленных или спасение заложников, где применение огнестрельного оружия может быть ограничено или невозможно [3, 5].

Таким образом, владение боевыми приемами ведения боя имеет решающее значение для военнослужащих, поскольку оно напрямую влияет на выживание, оперативную эффективность, психологическую устойчивость, на решение поставленных задач и сплоченность команды, что в конечном итоге повышает общий потенциал и боеготовность вооруженных сил. Освоение и совершенствование техники выполнения боевых приемов борьбы помогают развить и поддерживать необходимый уровень физической подготовленности, которые имеют решающее значение для выполнения поставленных задач в различных условиях служебной деятельности [1, 8].

Сотрудники силовых ведомств должны быть готовы к широкому спектру сценариев, включая ситуации, когда они могут быть отделены от своего подразделения или оказаться без оружия и спецсредств. Владение боевыми приемами гарантируют их готовность к любым неожиданностям, так же может зависеть успех миссии или ее провал, особенно в операциях, требующих скрытности, внезапности или прямого столкновения с противником.

Для выявления частоты применения боевых приемов борьбы был проведен опрос действующих сотрудников. В процессе опроса выяснилось, что сотрудникам приходилось применять их, но частота применения была разной, на что влияла специальность сотрудника. Наиболее часто применяли их сотрудники спецподразделений, тогда как участковые и другие сотрудники применяли, но это были единичные случаи.

Так же выяснилось, что со временем при редком ее совершенствовании техника выполнения приемов борьбы ухудшается, поэтому необходимо совершенствовать технику выполнения приемов постоянно, например, как это происходит у сотрудников спец подразделений. Основной причиной складывающейся ситуации является большая занятость, что не оставляет времени на занятия физической подготовкой.

Освоение техники боевых приемов борьбы начинают со стойки и изучения захвата за одежду, особенно в таких боевых единоборствах, как дзюдо или самбо, где захват является фундаментальной техникой, которая может существенно повлиять на исход поединка. Движение в борьбе также имеет решающее значение как для атакующих, так и для оборонительных приемов, подчеркивая эффективность, баланс и адаптивность [9, 10].

В процессе изучения стойки необходимо обратить внимание, что она должна быть устойчива и позволять быстро передвигаться. Занимающиеся дзюдо или самбо обычно используют сбалансированную спортивную стойку со слегка согнутыми коленями, ступнями на ширине плеч и равномерно распределенным весом. Это позволяет быстро перемещаться в любом направлении. Верхняя часть тела держится прямо, чтобы поддерживать равновесие и готовность, руки часто слегка вытягиваются вперед, чтобы контролировать дистанцию и выполнять захваты. Перемещение в процессе поединка необходимо шаркающими шагами, небольшие, быстрые шаги используются для поддержания равновесия и позиционирования, что позволяет быстро подстраиваться под движения противника.

Для выполнения подворота для броска, необходимо выполнить вращение на передней части ног. Подворот помогает вывести соперника из равновесия и подготовить собственно бросок. В дзюдо или самбо особое внимание уделяется перемещениям под углами, чтобы вывести противника из равновесия и создать возможности для атак, так же распространены боковые и круговые движения.

При освоении техники боевых приемов борьбы необходимо акцентировать внимание на переход от приемов стоя к борьбе в партере, для чего используются приемы для выведения из равновесия противника. Это включает в себя подтягивания, толчки или скручивания, чтобы создать возможности для бросков или тейкдаунов. Так же занимающихся необходимо научить адаптировать свои движения к различным противникам и ситуациям. Это включает в себя адаптацию к росту, силе или стилю противника. Этот фактор необходим для освоения, так как в положении лежа противник вынужден защищаться в возможностях атаки он ограничен, когда противник стоит, то он может и защищаться и атаковать.

Владение движениями имеет важное значение для успеха как в борьбе. Для обеспечения броска необходим правильный захват, который обеспечивает контроль и доминирование. Сильный захват за одежду противника позволяет бойцу контролировать движения и ограничивать возможности противника, диктовать темп поединка. Правиль-

ные захваты могут помочь в удержании выгодных позиций, таких как боковой контроль, контроль спины или переход из одной позиции в другую.

В процессе занятий на которых занимающиеся осваивают технику боевых приемов борьбы выяснилось, что начинающие освоение техники неправильно выполняют захват за одежду, если не акцентировать на данном моменте внимание, то данная ситуация способствует срыву захвата соперником и дальнейшему обострению ситуации.

Для эффективного выполнения многих атакующих приемов, таких как броски, подсечки и подачи, требуется захват за одежду. Захваты могут использоваться для того, чтобы расположить противника так, чтобы он был более уязвимым для тейкдаунов и дальнейшего воздействия. Удерживая за одежду, сотрудник может помешать своему противнику занять выгодную позицию, например, при защите от прохода или попытки вырваться или выполнить защитные или атакующие действия. Так же захваты могут создать стратегическое преимущество, т.е. захваты могут использоваться для создания пространства или сокращения дистанции, в зависимости от ситуации. Например, потянув соперника за лацкан, можно открыть пространство для удара коленом или сократить дистанцию для клинча.

Так же в процессе поединка сотрудники используют захваты, чтобы ввести в заблуждение своих противников и создать возможности для атак. Захваты обеспечивают стабильность и равновесие, снижая риск получения контратаки или потери равновесия.

Сильный и уверенный захват может запугать противника, сделав его более нерешительным и менее агрессивным. Захват за одежды может психологически выбить противника из колеи, сигнализируя о доминировании и контроле, что заставляет его больше концентрироваться на том, чтобы вырваться из вашего захвата, а не на выполнении собственного плана.

В дзюдо или самбо захват воротника одежды или рукава позволяет выполнять различные удушающие приемы и подсечки. Удушающие приемы за воротник, захваты за рукава и за лацканы в значительной степени зависят от точного контроля одежды. Захват за одежду противника, даст возможность контролировать движения противника, а также позволит занять оборонительную позицию, не давая сопернику возможности выполнять броски, тейкдауны или удары [3, 10].

Эффективное использование захватов позволяет использовать рычаги, а не грубую силу, сохраняя свою энергию на протяжении всего боя, в то же время заставляя противника тратить больше энергии на попытки вырваться.

Поддерживайте активный хват, чтобы контролировать ситуацию, избегая при этом чрезмерной нагрузки, которая позволяет использовать контрхват.

Необходимо постоянно бороться за захват — ослабляйте хватку противника, добиваясь лучшего. Сила хвата также зависит от мышц туловища и ног, используйте движение ног и вращение корпуса, чтобы усилить силу хвата.

Ниже приведем приемы для совершенствования хвата.

- упражнения на выносливость в захвате. Длительное время сжимайте тренажер для укрепления хвата или удерживайте тяжелые предметы;

- работа в клинче. Потренируйтесь удерживать и срывать захваты в положении клинча.

- упражнения на реакцию. Упражняйтесь быстро корректировать захват в зависимости от движений противника [3, 10].

Овладение хватом требует постоянной практики, понимания биомеханики и умения приспосабливаться к различным боевым ситуациям. При выполнении захвата в бою существует несколько распространенных ошибок, которые могут привести к потере контроля, контратаке или даже травме. Одной из самых распространённых ошибок является плохая работа ног, так как отсутствие должной работы ног может затруднить сокращение дистанции и эффективный захват противника. Так же распространённой ошибкой является вытягивание рук слишком далеко. Слишком большое вытягивание рук для захвата противника может вывести вас из равновесия и сделать уязвимым для контратаки. Необходимо держать руки относительно близко к телу и использовать перемещение, чтобы сократить дистанцию [3, 10].

При выполнении захвата одной из ошибок является не использование веса тела для создания силы и контроля может привести к слабому захвату.

Не адаптируясь к движениям противника, вы можете потерять контроль и вас смогут контратаковать. Необходимо быть готовым корректировать свой захват и движение в ответ на действия противника.

Захват только одной рукой может сделать уязвимым для контратаки и затруднить контроль над противником. Необходимо использовать обе руки для захвата и контроля над противником или использовать одну руку для захвата, а другую для защиты. Невыполнение действий по устранению или контролю может привести к тупиковой ситуации или потере контроля. Используйте захват для проведения тейкдауна, например, с одной или

двумя ногами, или для контроля противника и ограничения его движений.

В различных ситуациях требуются разные захваты, ведущий поединок должен быть готовым к выполнению захвата за воротник, рукава, ноги или талию, в зависимости от поединка. Необходимо совершенствовать силу хвата и контроль, так как слабый хват, ведет к неудаче, т.е. без выносливости и силы хвата захваты могут быть недостаточно эффективными. Для развития силы хвата необходимо использовать тренажеры и подтягивания с захватом за полотенце. Необходимо практиковать различные захваты (за рукав, воротник, запястье, ногу и т.д.) и отрабатывать переходы, т.е. после захвата необходимо выполнить тейкдауны, контроль в клинче или удары [1, 3].

Необходимо совершенствовать захват с преодолением сопротивления, т.е. необходимо работать с партнерами, которые оказывают сопротивление и пытаются избежать ваших захватов. Так же необходимо отрабатывать обманные движения, используя финты и подставы, чтобы замаскировать свои захваты.

Выводы

Овладение боевыми приемами борьбы в учебных заведениях силовых ведомств является важнейшим компонентом подготовки офицеров к выполнению физических и тактических обязанностей. Благодаря структурированным учебным программам сотрудники силовых ведомств могут развить физическую подготовку, психическую устойчивость и тактические навыки, необходимые для эффективного управления конфликтами, подавления сопротивления противника и обеспечения собственно безопасности.

Однако процесс овладения этими приемами требует комплексного подхода, который объединяет теоретические знания, практическое применение и постоянную оценку. Преподаватели должны уделять особое внимание правильной технике, безопасности и этичному применению силы, чтобы офицеры были не только квалифицированными, но и ответственными в применении тактики, основанной на борьбе.

Совершенствование техники выполнения боевых приемов является важным аспектом военной подготовки, способствующим физической, тактической и психологической подготовленности военнослужащих. Эти приемы позволяют быть готовыми к встрече с вызовами современных конфликтов и преодолению их, повышая их способность защищать себя, своих товарищей и выполнять поставленные задачи. Всестороннее обучение боевым приемам не только развивает индивидуальные способности, но и повышает эффективность и жизнестойкость воинских подразделений.

Список источников

1. Баркалов С.Н., Струганов С.М. Боевые приемы борьбы: Общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 56 – 64.

2. Брагин В.В., Егоров Д.Е., Цветов В.И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2016. № 2 (28). С. 41 – 43.

3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо. Жуковский, 1993. Т. 1-2. 580 с.

4. Гаврюшкин А.Н., Карелин П.А. Боевые приемы борьбы как гарантия безопасности для сотрудников ОВД // Colloquium-Journal. 2019. № 9-4 (33). С. 40 – 41.

5. Губанов Э.В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 73 – 77.

6. Карданов А.А. Боевые приемы борьбы как эффективное средство противоборства с правонарушителем // Международный научный вестник. 2024. № 9. С. 75 – 79.

7. Кузьмин В.В. Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Волгоград, 21 июня 2023 года. Том Вып. 6. Волгоград: Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 150 – 154.

8. Мещеряков В.С. О повышении эффективности процесса подготовки сотрудников органов внутренних дел по разделу "Боевые приемы борьбы" // Закон и правопорядок в третьем тысячелетии : материалы международной научно-практической конференции, Калининград, 16 декабря 2016 года / Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России. Калининград: Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, 2017. С. 107 – 108.

9. Томас А.В., Василькова Е.В. Боевые приемы борьбы как один из элементов эффективности профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2017. № 1 (32). С. 67 – 69.

10. Троян Е.И. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. 92 с. ISBN 978-5-93160-248-6

References

1. Barkalov S.N., Struganov S.M. Combat wrestling techniques: General principles of constructing combinations and tactical features of their application. Science-2020. 2019. No. 6 (31). P. 56 – 64.

2. Bragin V.V., Egorov D.E., Tsvetov V.I. Some features of the use of combat wrestling techniques by police officers. Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. 2016. No. 2 (28). P. 41 – 43.

3. Volostnykh V.V., Zhukov A.G., Tikhonov V.A. Encyclopedia of combat sambo. Zhukovsky, 1993. Vol. 1-2. 580 p.

4. Gavryushkin A.N., Karelin P.A. Combat wrestling techniques as a guarantee of safety for police officers. Colloquium-Journal. 2019. No. 9-4 (33). P. 40 – 41.

5. Gubanov E.V. Methodology for mastering combat wrestling techniques by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and ways to improve it. Science-2020. 2019. No. 7 (32). P. 73 – 77.

6. Kardanov A.A. Combat wrestling techniques as an effective means of confronting an offender. International Scientific Bulletin. 2024. No. 9. P. 75 – 79.

7. Kuzmin V.V. Combat wrestling techniques as the most important section of physical training of employees of internal affairs bodies. Issues of improving physical, tactical-special and fire training of police officers for operational and service activities: materials of the All-Russian scientific and practical conference, Volgograd, June 21, 2023. Volume Iss. 6. Volgograd: Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2023. P. 150 – 154.

8. Meshcheryakov V.S. On improving the efficiency of the training process for employees of internal affairs bodies in the section "Combat wrestling techniques". Law and order in the third millennium: materials of the international scientific and practical conference, Kaliningrad, December 16, 2016. Kaliningrad branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Kaliningrad: Kaliningrad branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017. P. 107 – 108.

9. Thomas A.V., Vasilkova E.V. Combat wrestling techniques as one of the elements of the effectiveness of professional activities of police officers. Bulletin of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2017. No. 1 (32). P. 67 – 69.

10. Troyan E.I. Combat wrestling techniques: a teaching aid. Tyumen: Tyumen Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2017. 92 p. ISBN 978-5-93160-248-6

Информация об авторах

Тарасенко А.А., кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина

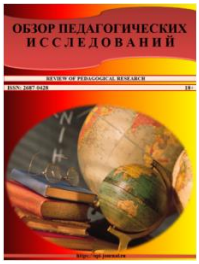
Красников Р.В., Ставропольский филиал Краснодарского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации, rvk.doc@mail.ru

Абрамов С.В., Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, abramov.s@bk.ru

Иванов С.М., кандидат педагогических наук, доцент, Военный учебно-научный центр Сухопутных войск Общевойсковая академия Вооружённых Сил Российской Федерации

© Тарасенко А.А., Красников Р.В., Абрамов С.В., Иванов С.М., 2025

Научно-исследовательский журнал **«Обзор педагогических исследований»**
https://opi-journal.ru
2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 https://opi-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.015.83



Современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов: от преодоления страха к формированию уверенности на начальном этапе обучения

[1] Чайковский А.Ю., [1] Сидоров Л.К.,
[1] Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Аннотация: в статье рассматриваются современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов на начальном этапе обучения. Особое внимание уделяется комплексному изучению индивидуальных психологических особенностей спортсменов и их влиянию на формирование оптимального стиля катания. Автор анализирует взаимосвязь психических свойств и физических качеств, влияющих на способность эффективно преодолевать страх и развивать уверенность. Предлагается дифференцированный подход к психологической подготовке в зависимости от психотипа спортсмена (экстраверт, интроверт, амбиверт). Рассматриваются методы развития психической устойчивости, включающие визуализацию, десенсибилизацию, дыхательные техники и другие современные методики. Обосновывается необходимость интеграции психологической и физической подготовки для достижения оптимальных результатов и предотвращения преждевременного ухода из спорта.

Ключевые слова: сноубординг, психологическая подготовка, преодоление страха, юные спортсмены, индивидуальный стиль, психическая устойчивость, экстраверсия, интроверсия, эмоциональная устойчивость, начальный этап обучения

***Для цитирования**: Чайковский А.Ю., Сидоров Л.К. Современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов: от преодоления страха к формированию уверенности на начальном этапе обучения // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 299 – 305.*

Поступила в редакцию: 22 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 25 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Modern approaches to psychological training of young snowboarders: from overcoming fear to building confidence at the initial stage of training

[1] Chaikovsky A.Yu., [1] Sidorov L.K.,
[1] Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

Abstract: the article discusses modern approaches to psychological training of young snowboarders at the initial stage of training. Special attention is paid to a comprehensive study of athletes' individual psychological characteristics and their influence on the formation of an optimal riding style. The author analyzes the relationship between mental properties and physical qualities that affect the ability to effectively overcome fear and develop confidence. A differentiated approach to psychological training depending on the athlete's psychotype (extrovert, introvert, ambivert) is proposed. Methods for developing mental stability are considered, including visualization, de-

sensitization, breathing techniques, and other modern methods. The necessity of integrating psychological and physical training to achieve optimal results and prevent premature withdrawal from sports is substantiated.

Keywords: snowboarding, psychological training, overcoming fear, young athletes, individual style, mental stability, extraversion, introversion, emotional stability, initial stage of training

For citation: *Chaikovsky A.Yu., Sidorov L.K. Modern approaches to psychological training of young snowboarders: from overcoming fear to building confidence at the initial stage of training. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 299 – 305.*

The article was submitted: December 22, 2024; Approved after reviewing: February 25, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В современном спорте психологическая подготовка спортсменов играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Особенно это актуально для экстремальных видов спорта, таких как сноуборд, где психологические барьеры могут существенно ограничивать прогресс юных спортсменов. Начальный этап обучения сноубордингу является критическим периодом, когда закладываются не только технические навыки, но и психологические установки, влияющие на дальнейшее развитие спортсмена. Страх перед падением, высотой, скоростью – естественные реакции, которые могут стать серьезными препятствиями в освоении этого вида спорта.

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к научному обоснованию тренировочного процесса сноубордистов, особенно на начальном этапе подготовки. Комплексное изучение индивидуальных особенностей спортсменов становится необходимым условием эффективного обучения. Тренер должен учитывать не только физические возможности юных атлетов, но и их психологические характеристики, которые во многом определяют скорость освоения технических элементов и общую результативность тренировок. Психологические факторы имеют критическое значение именно на начальной стадии, когда формируется фундамент двигательных навыков и ментальных установок [8, с. 189]. Исследования показывают, что своевременная диагностика психологических особенностей юных спортсменов позволяет значительно повысить эффективность обучения и снизить риск преждевременного ухода из спорта. Важно также отметить, что начальный этап является определяющим для формирования отношения к тренировочному процессу в целом – здесь закладываются мотивационные основы, ценностные ориентации и психологические механизмы саморегуляции, которые впоследствии будут влиять на всю спортивную карьеру. Психологическая подготовка в сноубординге представляет собой многоаспектный процесс, направленный на формирование психической устойчивости, уверенности в своих силах и способности преодолевать страх. Эти компоненты психологической готовности являются необходимым условием для успешного освоения технических элементов, особенно связанных с риском падения, высотой трамплинов и высокой скоростью движения. Практика показывает, что даже самые одаренные в физическом отношении юные спортсмены могут не реализовать свой потенциал, если психологические барьеры становятся непреодолимым препятствием. Страх падения, боязнь высоты, неуверенность в своих силах – все эти факторы могут существенно замедлить прогресс или полностью блокировать техническое совершенствование. Применение современных методик психологической поддержки, включающих постепенное формирование уверенности, позитивное подкрепление, моделирование ситуаций успеха и специальные техники саморегуляции, позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса и предотвратить преждевременное завершение спортивной карьеры.

Материалы и методы исследований

Эффективность деятельности сноубордиста определяется сложным взаимодействием внешних и внутренних факторов, среди которых особую значимость приобретают психологические характеристики спортсмена [2, с. 10]. Внешние факторы включают материально-техническое обеспечение, условия тренировок, уровень тренерского мастерства, а внутренние – физическую подготовленность, технические навыки и психологические особенности. Для юных сноубордистов именно внутренние психологические факторы часто становятся определяющими в процессе обучения, поскольку экстремальный характер этого вида спорта предъявляет повышенные требования к психической стабильности и стрессоустойчивости. Способность эффективно справляться с тревогой, преодолевать страх неудачи, сохранять концентрацию внимания в стрессовых ситуациях – все эти психологические характеристики определяют скорость и качество освоения технических элементов. Исследования показывают, что юные спортсмены с высоким уровнем развития этих психологических качеств демонстрируют более быстрый прогресс и

высокую мотивацию к продолжению занятий сноубордингом даже при возникновении трудностей и временных неудач. Сноубординг как экстремальный вид спорта предъявляет специфические требования к психологическим качествам спортсмена, особенно в дисциплине "сноуборд-кросс", где соревновательная деятельность связана с высоким риском и необходимостью быстрого принятия решений. Решительность, смелость, адекватная способность к риску и высокий уровень помехоустойчивости являются необходимыми психологическими качествами для достижения успеха. Индивидуальный стиль спортсмена в этой дисциплине проявляется не только в технике выполнения элементов, но и в психологических аспектах деятельности – способах борьбы со страхом, стратегиях тактико-технических действий, реакциях на стрессовые ситуации [8, с. 190]. На начальном этапе подготовки тренер должен учитывать, что эти психологические качества еще не сформированы у юных спортсменов и требуют постепенного, методического развития с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Психологическая подготовка должна строиться на принципах постепенности, индивидуализации и комплексности, обеспечивая гармоничное развитие как технических навыков, так и психологических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности в будущем.

Результаты и обсуждения

Современные исследования в области спортивной психологии убедительно демонстрируют, что психические свойства каждого спортсмена представляют собой уникальный комплекс механизмов адаптации и уравновешивания организма с окружающей средой. Эти психические характеристики в тесном взаимодействии с физическими качествами создают фундамент для формирования индивидуального стиля спортивной деятельности [1, с. 5]. В контексте подготовки юных сноубордистов данное положение приобретает особую значимость, поскольку экстремальный характер этого вида спорта требует максимального соответствия между психологическими особенностями спортсмена и выбранными методами тренировки. Тренеру необходимо проводить тщательную психодиагностику каждого начинающего атлета, выявляя его доминирующие психические свойства – тип темперамента, особенности нервной системы, уровень эмоциональной устойчивости, мотивационные установки. На основе полученных данных должна выстраиваться индивидуализированная система тренировок, учитывающая как сильные, так и слабые стороны психики юного спортсмена. Такой подход позволяет создавать оптимальные условия для формирования индивидуального стиля катания, при котором психологические барьеры, в частности страх, преодолеваются наиболее эффективным для конкретного спортсмена способом, а чувство уверенности развивается естественно и последовательно. Важно отметить, что психологические свойства не являются статичными – они могут развиваться и модифицироваться в процессе тренировочной деятельности, поэтому динамический мониторинг психологического состояния спортсмена должен стать неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Индивидуальный стиль деятельности в спорте представляет собой уникальную, обусловленную психическими свойствами систему приемов и способов действий, которая не только характерна для конкретного спортсмена, но и является оптимальной для достижения им высоких результатов [7, с. 75]. В сноубординге данное понятие приобретает многомерный характер, затрагивая все аспекты подготовки и соревновательной деятельности. Индивидуальный стиль катания формируется на основе комплекса психологических особенностей спортсмена: типа темперамента, характера, когнитивных стилей, особенностей эмоциональной сферы. Он проявляется в специфических паттернах реагирования на стрессовые ситуации – одни спортсмены предпочитают рациональный анализ и планирование, другие полагаются на интуицию и мгновенную реакцию. Выбор тактики преодоления препятствий также отражает индивидуальный стиль – агрессивное прохождение или осторожное, технически выверенное движение. Техника выполнения элементов, несмотря на наличие общих биомеханических принципов, всегда несет отпечаток индивидуальности спортсмена. В процессе психологической подготовки юных сноубордистов важно не просто учитывать эти особенности, но и целенаправленно формировать такой индивидуальный стиль, который позволит максимально реализовать потенциал спортсмена, минимизируя ограничения, связанные с его психологическими особенностями. Это требует от тренера тонкого понимания психологии каждого воспитанника и способности адаптировать тренировочные методики под его индивидуальные особенности.

Современный уровень развития спортивной науки настоятельно требует применения научно обоснованного подхода к организации тренировочного процесса сноубордистов. Такой подход должен базироваться на комплексном исследовании индивидуальных особенностей каждого спортсмена, включая не только физические возможности, но и психологические характеристики, технические предпочтения, когнитивные стили [8,

с. 190]. Особенно важно выделение тех ключевых качеств и свойств личности, развитие которых в наибольшей степени будет способствовать достижению высоких результатов именно в сноубординге. Для юных спортсменов научный подход к тренировочному процессу имеет решающее значение, поскольку начальный этап обучения является фундаментальным – здесь не только формируются базовые технические навыки, но и закладываются психологические установки, которые будут определять всю дальнейшую карьеру. Ошибки, допущенные на этом этапе – как в технической, так и в психологической подготовке – чрезвычайно сложно корректировать в дальнейшем. Комплексная диагностика, включающая оценку физических качеств, психологических особенностей, координационных способностей, позволяет создать детализированный психологический и физический профиль юного спортсмена. На основе этого профиля разрабатывается индивидуализированная программа тренировок, учитывающая сильные стороны атлета и направленная на компенсацию слабых. Такой подход значительно повышает эффективность тренировочного процесса и создает оптимальные условия для раскрытия потенциала каждого спортсмена.

Психическая устойчивость представляет собой один из ключевых компонентов психологической подготовки в сноубординге, особенно на начальном этапе обучения. Это комплексное качество, позволяющее спортсмену сохранять эффективность действий и позитивное эмоциональное состояние даже в условиях интенсивного стресса [5, с. 45]. Для юных сноубордистов развитие психической устойчивости имеет особое значение, поскольку специфика этого вида спорта связана с постоянным преодолением страха перед падением, высотой, скоростью, новыми элементами. Формирование данного качества должно начинаться с развития правильного отношения к ошибкам и неудачам, которые неизбежны на начальном этапе обучения. Тренеру необходимо создавать такую психологическую атмосферу, в которой ошибка воспринимается не как провал, а как ценный опыт и возможность для совершенствования. Постепенное усложнение задач, предлагаемых юному спортсмену, позволяет ему последовательно расширять зону комфорта, не испытывая при этом деструктивного стресса. Важным аспектом развития психической устойчивости является формирование навыков саморегуляции – умения управлять своим эмоциональным состоянием, контролировать уровень возбуждения, сохранять концентрацию внимания в стрессовых ситуациях. На начальном этапе подготовки эти навыки могут формироваться через простые дыхательные техники, элементы ментального тренинга, специальные психологические упражнения, адаптированные для детского возраста. Важно также развивать у юных спортсменов адекватную самооценку и реалистичный уровень притязаний, что позволит им ставить достижимые цели и получать удовлетворение от своего прогресса.

Особое внимание на начальном этапе обучения следует уделять преодолению страха, который может существенно ограничивать возможности юных спортсменов. Страх является естественной защитной реакцией организма на потенциально опасные ситуации, однако чрезмерный страх может блокировать способность к обучению и развитию необходимых навыков. Н.А. Государев подчеркивает, что "преодоление страха в экстремальных видах спорта является не просто психологической задачей, но и необходимым условием для технического совершенствования" [6, с. 112]. Современные подходы к преодолению страха в сноубординге основываются на принципе постепенности и индивидуализации. Тренер должен создавать такие условия, при которых спортсмен будет постепенно расширять зону комфорта, не испытывая при этом чрезмерного стресса. Как отмечают М.О. Трубина, А.В. Белькова и А.Г. Галицин, "постепенное увеличение сложности заданий с учетом индивидуального уровня готовности спортсмена позволяет эффективно преодолевать психологические барьеры и формировать уверенность" [10, с. 78]. Важным аспектом психологической подготовки является также формирование мотивации, которая определяет направленность и интенсивность усилий спортсмена. Для юных сноубордистов особенно важно создание положительной мотивации, основанной на удовольствии от процесса обучения и достижения успеха. Б.А. Вяткин отмечает, что "положительная мотивация является важным фактором, определяющим устойчивость интереса к спортивной деятельности и способность преодолевать возникающие трудности" [3, с. 67]. Исследования в области спортивной психологии убедительно демонстрируют существенное влияние психических свойств спортсменов на их стрессоустойчивость и выбор индивидуальных стратегий преодоления страха в экстремальных ситуациях. Систематическое изучение психологических профилей элитных сноубордистов, проведенное Н.Ю. Лапшиной, выявило интересную закономерность: среди спортсменов высокого класса наблюдается значительное преобладание экстравертов, составляющих 52% от общего числа исследуемых атлетов [8, с. 190].

Данный психологический тип характеризуется выраженной оптимистичностью мировосприятия, высоким уровнем мыслительной энергии и направленностью сознания преимущественно на внешний мир. Эти психологические особенности создают благоприятные предпосылки для эффективного преодоления психологических барьеров, возникающих в процессе освоения сложных технических элементов.

Выводы

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» предлагает следующие методы психологической подготовки на этапе начальной подготовки:

1. Создание ситуаций со сбивающими факторами (эмоциональная напряженность, шум, зрители) и их преодоление.
2. Упражнения на развитие внимания, сосредоточенности и способности к кинестетическому дифференцированию.
3. Аутогенная тренировка в облегченных формах, адаптированных для детского возраста.
4. Игровые методы, создающие положительный эмоциональный фон и снижающие психологическое напряжение.

Важным компонентом психологической подготовки является развитие способности к саморегуляции, которая позволяет спортсмену контролировать свое психическое состояние в различных ситуациях. На начальном этапе обучения саморегуляция осуществляется преимущественно с помощью тренера, который направляет внимание юного спортсмена и помогает ему справляться с негативными эмоциями. Постепенно, по мере развития навыков саморегуляции, спортсмен учится самостоятельно контролировать свое психическое состояние [4, с. 78]. Индивидуальный подход в психологической подготовке предполагает учет не только психологических особенностей спортсмена, но и его предыдущего опыта и уровня физической подготовленности. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов должны применяться комплексно, с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена [4, с. 45]. Это особенно важно на начальном этапе обучения, когда закладывается фундамент будущего спортивного мастерства. Современные исследования показывают, что развитие способности к риску является важным компонентом психологической подготовки сноубордистов. Как отмечает Н.Ю. Лапшина, "способность к риску является неотъемлемым фактором успешной соревновательной деятельности в сноубординге" [8, с. 190]. Однако для юных спортсменов особенно важно формирование адекватной оценки риска, позволяющей избегать необоснованного риска и связанных с ним травм. Одним из перспективных направлений в психологической подготовке юных сноубордистов является использование элементов позитивной психологии, направленной на развитие сильных сторон личности и формирование оптимистического мышления. Как отмечает Л.Д. Гиссен, "позитивный настрой и вера в свои возможности являются важными факторами, определяющими эффективность спортивной деятельности и способность преодолевать возникающие трудности" [5, с. 98]. Особое внимание на начальном этапе обучения следует уделять формированию правильного отношения к падениям, которые неизбежны при освоении сноубординга. Необходимо научить юных спортсменов воспринимать падения не как неудачу, а как необходимый этап обучения, позволяющий лучше понять технику выполнения элементов. Как отмечает А.В. Храмова, "умение правильно падать и вставать после падения является важным навыком, который не только обеспечивает физическую безопасность, но и способствует формированию психологической устойчивости" [11, с. 454]. Важным аспектом психологической подготовки является также развитие концентрации внимания, которая позволяет спортсмену сосредоточиться на выполнении задания и игнорировать отвлекающие факторы. На начальном этапе обучения концентрация внимания развивается преимущественно через игровые упражнения, постепенно усложняющиеся по мере роста мастерства спортсмена [9, с. 58].

Исследования показывают, что психологическая подготовка должна осуществляться в тесной взаимосвязи с технической, тактической и физической подготовкой. Как отмечает Б.А. Вяткин, "все виды подготовки спортсмена взаимосвязаны и взаимообусловлены, и только их комплексное развитие позволяет достичь высоких результатов" [3, с. 89]. Это особенно важно на начальном этапе обучения, когда закладывается фундамент будущего спортивного мастерства. Современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов предполагают также использование элементов игры и соревнования, которые создают положительный эмоциональный фон и способствуют развитию спортивного интереса. Как отмечается в Типовой программе спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», "игровые методы являются наиболее эффективными на этапе начальной подготовки, поскольку они соответствуют возрастным особенностям детей и создают оптимальные условия для обучения" [9, с. 59].

Таким образом, современные подходы к психологической подготовке юных сноубордистов ос-

новываются на понимании взаимосвязи между психическими свойствами и физическими качествами спортсмена, учете индивидуальных особенностей и создании оптимальных условий для постепенного преодоления страха и формирования уверенности. Только комплексный подход, учитывающий все аспекты подготовки, позволяет эффективно решать задачи начального этапа обучения и создавать условия для дальнейшего спортивного совершенствования.

Список источников

1. Артамонова И.Е. Индивидуальный стиль деятельности как фактор соревновательной надёжности спортсменов: автореф. дис. … канд. пед. наук. Малаховка, 1987. 20 с.

2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.

3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1978. 134 с.

4. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов: сб. трудов / под. ред. В.А. Рогозина. СПб.: СПбНИИФК, 2006. 143 с.

5. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010. 150 с.

6. Государев Н.А. Так становятся чемпионами. М.: Физкультура и спорт, 1989. 191 с.

7. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: МГУ, 1982. С. 74 – 77.

8. Лапшина Н.Ю. Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств [Электронный ресурс] // Казан. пед. журн. 2015. № 5-1. Режим доступа: http://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-stilya-kataniyasnoubordista-ot-ego-psihicheskih-svoystv-i-fizicheskih-kachestv

9. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (этап начальной подготовки): Методическое пособие / авт.-сост.: Кравчук А.А. М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2021. 116 с.

10. Трубина М.О., Белькова А.В., Галицин А.Г. Психологическая подготовка в сноубординге // Теория и практика современной науки. 2024. № 3 (105).С. 77 – 80.

11. Храмова А.В. К вопросу об улучшении физических и психологических показателей сноубордистов // Молодой ученый. 2020. № 4 (294). С. 452 – 454. URL: https://moluch.ru/archive/294/66800/ (дата обращения: 26.11.2024)

References

1. Artamonova I.E. Individual style of activity as a factor of competitive reliability of athletes: author's abstract. diss. … candidate of ped. sciences. Malakhovka, 1987. 20 p.

2. Boyko V.V. Purposeful development of human motor abilities. Moscow: Physical Education and Sport, 1987. 144 p.

3. Vyatkin B.A. The role of temperament in sports activity. Moscow: Physical Education and Sport, 1978. 134 p.

4. Genetic, psychophysical and pedagogical technologies for training athletes: collection of works. ed. V.A. Rogozin. St. Petersburg: St. Petersburg Research Institute of Physical Culture, 2006. 143 p.

5. Gissen L.D. Psychology and mental hygiene in sports. M.: Physical Education and Sport, 2010. 150 p.

6. Gosudarev N.A. This is how champions become. M.: Physical Education and Sport, 1989. 191 p.

7. Klimov E.A. Individual style of activity. Psychology of individual differences. Texts. M.: Moscow State University, 1982. P. 74 – 77.

8. Lapshina N.Yu. Dependence of a snowboarder’s riding style on his mental properties and physical qualities [Electronic resource]. Kazan. ped. journal. 2015. No. 5-1. Access mode: http://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-stilya-kataniyasnoubordista-ot-ego-psihicheskih-svoystv-i-fizicheskih-kachestv

9. Standard program of sports training for the sport of "snowboarding" (initial training stage): Methodological manual. author-compiler: Kravchuk A.A. M.: FGBU "FTsPSR", 2021. 116 p.

10. Trubina M.O., Belkova A.V., Galitsin A.G. Psychological preparation in snowboarding. Theory and practice of modern science. 2024. No. 3 (105). P. 77 – 80.

11. Khramova A.V. On the issue of improving the physical and psychological performance of snowboarders. Young scientist. 2020. No. 4 (294). P. 452 – 454. URL: https://moluch.ru/archive/294/66800/ (date of access: 26.11.2024)

Информация об авторах

Чайковский А.Ю., Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, neto7-77@mail.ru

Сидоров Л.К., доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

© Чайковский А.Ю., Сидоров Л.К., 2025